

बेबी हेल्थ गाइड

BABY HEALTH GUIDE

आपके नन्हें-मुन्नों के पालन-पोषण, स्वास्थ्य रक्षण
व व्यक्तित्व विकास के प्रत्येक पहलू पर विस्तृत
रूप से लिखी गई एकमात्र मौलिक व
प्रामाणिक कृति.

लेखिका
आशारानी दहोरा



पुस्तक महल

रवारी बावली, दिल्ली - 110006

प्रकाशक

श्री रामावतार गुप्त द्वारा पुस्तक महल, 6696, खारी बावली,
दिल्ली-110006 के लिए प्रकाशित

©कापीराइट सर्वाधिकार

पुस्तक महल, 6696, खारी बावली, दिल्ली-110006

सूचना

इस पुस्तक के तथा इसमें समाहित सारी सामग्री (रेखा व छाया चित्रो सहित) के सर्वाधिकार 'पुस्तक महल' द्वारा सुरक्षित हैं, इसलिए कोई भी सज्जन इस पुस्तक का नाम, टाइटल, बिनाइन, अन्तर का सेंटर व पृष्ठ आदि आंशिक या पूर्ण रूप से या तोड़-मरोड़ कर एवं किसी भी भाषा में छापने व प्रकाशित करने का साहस न करें, अन्यथा कानूनी तौर पर हर्ज-खर्च व हानि के जिम्मेदार होंगे,

मूल्य

साधारण पेपर बंध संस्करण : चौबीस रुपये 24/-

समृद्ध डीनक्स संस्करण : तीस रुपये 36/-

चौथा संस्करण फरवरी 1986

पाचवा संस्करण अक्टूबर 1987

‘बेबी हंट्स गाइड’ की लेखन-योजना में सहयोग देने वाले प्रमुख चिकित्सकों

और बाल-रोग विशेषज्ञों के नाम य पते

- डा. विमला गुजरात, प्राचार्या एवं वरिष्ठ बाल-रोग विशेषज्ञ कलायती सरन बाल-चिकित्सालय नई दिल्ली.
- डा. इन्द्रा नारायणन, नवजात शिशु विशेषज्ञ एवं नवजात विभागाध्यक्ष, कलायती सरन बाल-चिकित्सालय नई दिल्ली.
- डा. दया शर्मा, वरिष्ठ बाल-रोग विशेषज्ञ, कलायती सरन बाल चिकित्सालय नई दिल्ली.
- डा. सुभाष लांडपुर, वरिष्ठ बाल-रोग विशेषज्ञ, कलायती सरन बाल चिकित्सालय, नई दिल्ली.
- डा. कमला धनीजा, वरिष्ठ बाल-रोग विशेषज्ञ एवं पीलियो विभागाध्यक्ष, कलायती सरन बाल-चिकित्सालय नई दिल्ली.
- डा. सरता घंणव, वरिष्ठ बाल-रोग विशेषज्ञ (नेफ्रोलोजिस्ट) एवं अध्यक्ष बाल रोग विभाग, सफदरजंग अस्पताल, नई दिल्ली.
- डा. तृप्ता बत्ता, वरिष्ठ बाल-सर्जन एवं बाल सर्जरी विभागाध्यक्ष, सफदरजंग अस्पताल, नई दिल्ली.
- डा. ज्ञान प्रकाश वर्मा, वरिष्ठ बाल-रोग विशेषज्ञ, विभागाध्यक्ष बाल-रोग विभाग राम मनोहर लोहिया अस्पताल नई दिल्ली.
- डा. शान्ति घोष, वरिष्ठ बाल-पीमाहार विशेषज्ञ एवं नूतनपूर्व विभागाध्यक्ष, बाल-रोग विभाग सफदरजंग अस्पताल, नई दिल्ली.
- डा. एस. चौहान, वरिष्ठ रक्त रोग एवं प्रसूति विशेषज्ञ, सुचेता कृपलानी अस्पताल नई दिल्ली.
- डा. बघा संघल, वरिष्ठ बत-चिकित्सक एवं बत-चिकित्सा विभागाध्यक्ष, सुचेता कृपलानी अस्पताल नई दिल्ली-27
- डा. शामला मेहता, बाल-रोग विशेषज्ञ, डा. राणा नसिम होम, राजौरी गार्डन, नई दिल्ली-27.
- डा. राजकुमार भूटानी, वरिष्ठ नेत्र-विशेषज्ञ एवं नाक-कान-गला विशेषज्ञ बी 8, राजौरी गार्डन, (राजा गार्डन बस स्टॉप के पास) नई दिल्ली-27.
- डा. के. एल. पहलवाल, 17-90, कनाट प्लेस, नई दिल्ली.
- डा. जयदेव गुप्ता 48 नं. सी. बी. एच. एल. डिस्वेंसगरी
- डा. अनिल बत्रा, बालीनिक शापिंग सेंटर, एच. आई. बी. पल्लू, मायापुरी, नई दिल्ली 64.
- डा. रवि राम अग्रवाल, बालीनिक एच. 2 ए. कोतनगर, नई दिल्ली.
- श्रीमती मोना रामी निगम, वरिष्ठ मनोवैज्ञानिक, विभागाध्यक्ष, बाल-मानस चिकित्सा विभाग, कलायती सरन बाल-चिकित्सालय, नई दिल्ली.

छायाचित्रों में सहयोग देने वाली बाल-शिक्षण संस्थाएं—

1. सेक्रेड बाइबल जूनियर स्कूल, सी. 7 डी, मायापुरी, नई दिल्ली-64.
2. सेक्रेड क्रैच एंड नर्सरी स्कूल, राजौरी गार्डन, नई दिल्ली-27.

छायाकार—

1. श्री कुलवंत सिंह, 2. श्री हाशमी, 3. श्री विनय सहगल.

केवल भारत पर धर्च होता है, इस दो करोड़ सहायता की राशि को आगे डारि गुना बढ़ा कर पांच करोड़ राशर किया जा रहा है यानी लगभग 45 करोड़ रुपए, इससे स्पष्ट है कि भारत में बच्चों की स्थिति बहुत असंतोष-जनक है और बहुत कुछ काम करने को है।

माताओं का प्रशिक्षण

गरीबी और वैषम्य को मिटाने या कम करने का काम सरकार और संस्थाओं का है, पर जो साधन उपलब्ध है, जो स्वास्थ्य-सेवाएं उपलब्ध हैं, जो संस्थागत सहायता मिल सकती है, उन सबका सदुपयोग कर, समय पर उनका लाभ ले और बच्चों के सही पालन-पोषण की निजी जानकारी बताकर माताएं जितना बाल-विकास कार्यक्रम को आगे बढ़ा सकती हैं, उतना और कोई नहीं, इसलिए पहला और मुख्य काम यही हाम में लिया जाना चाहिए कि माताओं को व्यापक स्तर पर प्रशिक्षित किया जाए और प्रचार-तन्त्र के सभी साधनों—दूरदर्शन, आकाशवाणी, पत्र-पत्रिकाओं, ग्रामीण-केन्द्रों पर भीति-चित्रों की सहायता से और मौखिक जानकारी देने का प्रबन्ध, बाल-मेले, कठुतली प्रदर्शन आदि तथा संबंधित उपयोगी साहित्य का प्रकाशन व प्रसार—को इस ओर मोड़ा जाए, प्रौढ़ शिक्षा के केंद्र भी इस कार्यक्रम को सफल बनाने में अपनी मुख्य भूमिका निभा सकते हैं, क्योंकि उनका उद्देश्य मान साक्षरता नहीं, व्यापक समाजशिक्षा और उन्नत परिवार की शिक्षा भी होना चाहिए।

बाल वर्ष का एक वर्ष तो इस कार्य के महत्व व इस समस्या की गंभीरता की ओर ध्यान आकषित करने का प्रतीक मात्र है, इतने बड़े काम की व्यापक योजनाएं बनाने और उन्हें क्रियान्वित करने के लिए 'बाल-दशक' के रूप में दीर्घावधि परियोजना चलाई जानी चाहिए, पर आधारभूत बात यह जानना और प्रसारित करना है कि बच्चे के लिए कुछ करना उन पर अहसान करना नहीं है, मानव बच्चा सभी प्राणिनों से अधिक बुद्धि-प्रतिभा से सम्पन्न होने, आने वाले समाज का निर्णायक होने पर भी सर्वाधिक समय तक बड़ों पर आश्रित रहता है, इसलिए बड़ों से सुविधाएं-संरक्षण प्राप्त करना उसका अधिकार है और उसे बिना किसी प्रतिदान की अपेक्षा के यह अधिकार देना समाज का दायित्व।

माता-पिता क्या करें ?

संयुक्त राष्ट्र संघ का बाल-अधिकार का घोषणा-पत्र सरकारों और संबंधित समाजों के लिए एक निर्देशक सिद्धांत मात्र है, जो बाल-रक्षण, बाल-कल्याण योजनाओं और तत्संबंधित बिधि-विधान के लिए प्रेरणा का काम करता है और विश्व-वचन को सुरक्षा की गारंटी प्रदान करने वाली आधारसंहिता बनाने में सहायता करता है, पारिवारिक स्तर पर यह आधारसंहिता हर माता-पिता को स्वयं बनानी और क्रियान्वित करनी है, और यह केवल बच्चे का अधिकार समझने-मानने से ही संभव है, बच्चा आपके जियर का टुकड़ा है; आप उसके लिए आसमान के तारे तोड़ लाने की बातें करते हैं, पर देखा जाए तो आप उसके लिए बही करते या करना चाहते हैं जो आपकी अपेक्षाओं के अनुरूप बैठता हो, कभी-कभी तो उसकी जरा सी बात, निर्दोष बात मानने में भी आप उसके अधिकार की अवहेलना कर जाते हैं आप भूल जाते हैं कि बच्चे आपकी भावात्मक जरूरत हैं, तो बच्चों की अपनी भी कुछ भावात्मक जरूरतें होती हैं, प्रायः आप उनकी बही बात मानते हैं जिससे आपकी भावना संतुष्ट होती हो, उनका अधिकार मानकर नहीं।

आइए, देखें, गलती कहाँ पर होती है ?

बच्चा आपके लिए एक प्यारा सा बिल्लीना है, पर आप अक्सर भूल जाते हैं कि यह एक जीवंत बिल्लीना है, बेजान नहीं कि उससे आप अपने 'मूड' के अनुसार पेश आए और उससे खेलते समय उसकी भावना, अहं, आत्मसम्मान इच्छा-अनिच्छा को कोई अहमियत न दें, प्रायः उस पर आपका प्यार बरसता है आपके अच्छे मूड के अनुरूप और उसे कोट-फटकार मिलती है, आपके खड़े मूड के अनुसार, क्या यह उसके नन्हे स्वतन्त्र व्यक्तित्व की अमान्यता नहीं ?

बच्चे को अपने बिल्लीने उसी तरह प्यारे होते हैं, जैसे आपको अपनी धन-सम्पत्ति, उसके पास बही तो सम्पत्ति है जिस पर वह अपना पूरा अधिकार चाहता है, किसी दूसरे बच्चे को अपने बच्चे का बिल्लीना उठा कर देते समय क्या आप उसके इस अधिकार का ध्यान रखते हैं कि उससे छुछ लिया जाए और उसकी सहमति से दिया जाए ? आजमा कर देखिए, आप स्वयं उसका बिल्लीना उठाकर किसी को दे दें या मैं ही बिचरा हुआ देख कर उठाकर फेंक दें तो बच्चे का मूड उन्नत जाएगा और यदि उसके हाथ से संसर्ग जाए या किसी को दिस जाए तो इसमें बहू अतीत मुद्य, संतुष्टि व गौरव

पर में छोटा बच्चा आया है, अक्सर माताएं एक झटके से बड़े बच्चे का मां की गोद का अधिकार छीनकर छोटे बच्चे को दे देती हैं, जिसे बड़ा बच्चा सहन नहीं कर पाता। तब वह रोने, मचलने, उड़ड़ता करने, मां की अवज्ञा करने के बहाने खोजने के साथ मौका मिलने पर छोटे भाई-बहन को नोचने, मारने, उसके खिलौने छीनने-तोड़ने में भी एक यत्नीब मुद्य का अनुभव करता है कि उसने बदला ले लिया। इसके बदले यदि छोटे भाई-बहन के आगमन से पूर्व ही उसे इसके लिए धीरे-धीरे मानसिक रूप से तैयार किया जाए और नए बच्चे के घर में आने पर उसे बड़े बच्चे के आगे कर उसे उससे प्यार करना सिखाया जाए तो वह न केवल उसे स्वीकार कर लेगा, खुशी से अपनी चीजें भी उसे देने में नहीं हिचकिचाएगा। बात केवल उसके अहं और अधिकार की रक्षा करने की है।

छोटे बच्चों की भी अपनी एक नन्ही दुनिया होती है, कल्पना का अपना एक निजी संसार होता है, आपका घर छोटा हो या बड़ा, आप उसे एक पूरा कमरा दे सकें या एक कोना या मात्र एक आलमारी का एक दराज ही, उस जगह पर उसका अधिकार होता चाहिए। घर में मेहमानों के आगमन पर या अन्य किसी कारण से वह जगह उससे लेना जरूरी हो तब भी उसने पूछ अवश्य लिया जाए तो समस्या नहीं पैदा होगी, क्योंकि किसी वस्तु के छीने जाने में जो अपमान है, और स्वयं देने में जो आत्मगौरव है, उसे छोटे से छोटा-बच्चा भी बखूबी समझता है। उससे अनुमति लेकर आप उसके अधिकार व सम्मान की रक्षा आसानी से कर सकते हैं। पर क्या आप इन छोटी-छोटी बातों का ध्यान रखते हैं ?

शिशु को अपनी मां का दूध, मिलना भी उसका प्राकृतिक अधिकार है, माता-पिता और पूरे परिवार द्वारा प्यार, सुरक्षा, उचित देखभाल और संभव सुविधाएं (जिसमें सही शिक्षण-प्रशिक्षण, उचित पोषण व समय पर बीमारियों के इलाज की सुविधा भी शामिल है) पाना भी। आप उसे उसका अधिकार देंगे, उसके नन्हें व्यक्तित्व को भी मान्यता और सम्मान देंगे तो कोई कारण नहीं कि बच्चों आपको सम्मान और सहयोग न दें। जरूरत है केवल इस दृष्टिकोण से सोचने की और बच्चों के प्रति आपके व्यवहार में कोई खामी है तो उसे सुधारने व स्वयं को बदलने की।

प्रस्तुत पुस्तक इसी सोच, समझदारी और सक्रियता के लिए देश की माताओं को समर्पित है।

इस निर्देशिका को तैयार करने में जिन अनेक स्वदेशी और विदेशी लेखकों की पुस्तकों का सहारा लिया गया है, उन सबके प्रति आभार। विशेष मेडीकल विषयों पर जिन बालपोषण व बाल-विकास विशेषज्ञों का सहयोग उनसे साक्षात्कार करके प्राप्त किया गया है, उनके प्रति मैं विशेष आभारी हूँ कि उनके ज्ञान व अनुभव का लाभ पुस्तक को प्रामाणिक व अधिक उपादेय बनाने के लिए मिल सका। प्रिंसिपल, सुवेता कुपलानी मेडीकल कालेज एवं अस्पताल तथा कलावती सरन चिल्ड्रेन अस्पताल और सुपरॉर्टेंडेंट, सफदरजंग अस्पताल तथा राममनोहर लोहिया अस्पताल के प्रति मैं विशेष रूप में कृतज्ञ हूँ कि उन्होंने अपने योग्य डाक्टरों से साक्षात्कार की अनुमति प्रदान करने के साथ संबंधित विषयों पर दुर्लभ छायाचित्र तैयार कराने के लिए भी मुझे पूरी सुविधा व सहयोग प्रदान किया। सयुक्त राष्ट्र सघ बाल कोष (यूनिसेफ) द्वारा प्रदान उपयोगी चित्रों के लिए उनके अधिकारियों का साधुवाद करने के साथ, नर्सरी शिक्षण और कामकाजी माताओं के लिए चलाये जा रहे 'केब' से संबंधित चित्रों में सहयोग देने के लिए मैं 'शेडले केब' व नर्सरी स्कूल, राजौरी गार्डन तथा 'सेक्रेड चाइल्ड जूनियर स्कूल', नायापुरी की संपालिकाओं को भी धन्यवाद देना चाहती हूँ। छायाकार श्री कुलवंत सिंह और पुस्तक में प्रत्यक्ष-अप्रत्यक्ष रूप से किसी भी प्रकार की सहायता पहुंचाने वाले अपने सभी मित्रों-सहयोगियों के प्रति आभार प्रगट न करना तो घृष्टता होगी। साथ ही प्रकाशक श्री राम अवतार गुप्ता भी धन्यवाद के पात्र हैं कि उन्होंने देश की माताओं के प्रशिक्षण के लिए 'अंतर्राष्ट्रीय बाल वर्ष' में इस पुस्तक की योजना बनाई और इन्हीं समय पर क्रियान्वित भी किया।

अंत में परिचित-अपरिचित अपने असंख्य पाठकों के प्रति भी मेरा विनम्र साधुवाद कि जिनकी प्रेरणा-प्रोत्साहन से परेजु स्तर पर महिलाओं के प्रशिक्षण के लिए प्रस्तुत मेरी पुस्तक माला में यह एक पुष्प और जुड़ सका।

अनुक्रम



(I) पालन पोषण खंड	1. शिशु की सार-संभाल गर्भकाल से ही	17
	2. शिशु के आगमन की तैयारी	25
	3. भवजात शिशु की देखभाल व समस्याएं	30
	4. अपरिपक्व शिशु	37
	5. जुड़वा बच्चे	41
	6. पैदाव व पालाने पर नियंत्रण	44
	7. सोना	47
	8. रोना	53
	9. बोसना	58
	10. विकास क्रम	62
	11. नहाना	72
	12. शिशु के वस्त्र एवं उनकी सफाई	80
	13. शिशु स्वास्थ्य के लिए व्यायाम	86
	14. दांतों की देखभाल व सुरक्षा	88
	15. छांछों की देखभाल	94
	16. नाक-कान-गले के रोग	99
(II) आहार खण्ड	17. आहार और बाल-पोषण	107
	18. स्तनपान	110
	19. ऊपरी दूध	117
	20. पूरक भोजन व ठोस आहार	124
	21. बी वर्ष के ऊपर के बच्चे का आहार	133
	22. स्नानपान की आवश्यकता	136
	23. बालाहार : कुछ विधियाँ	143
(III) प्रमुख रोग और उनकी रोकथाम	24. समय पर प्रतिरक्षण	151
	25. रोगों की रोकथाम	156
	26. शिशु स्वास्थ्य केंद्र	158
	27. कुपोषण और कुपोषणजन्य रोग	163
	28. पेट के रोग	168
	29. पेट में कृमि	173
	30. डबास संबंधी रोग	176
	31. चेचक छोटी माता और गलसुप	181
	32. गुरदे की बीमारियाँ	186
	33. बच्चों के तपेदिक	188
	33. ज्वर के रोग	192
	35. रक्ता के रोग	194
	36. बच्चों की पोतियों से बचाव	197
	37. बुर्घटनाएं	204
	38. प्राथमिक चिकित्सा	209
	39. बच्चों में शल्य चिकित्सा	213
(IV) मानसिक विकास खण्ड	40. मानसिक बाधता व मानसिक स्वास्थ्य	219
	41. भावात्मक सुरक्षा और व्यक्तित्व निर्माण	224
	42. स्कूल पूर्व प्रशिक्षण और संस्कार	233
	43. बच्चों में व्यवहार समस्याएं	
	44. खेल-खिलौने और मनोरंजन	

अपने बच्चे का बौद्धिक स्तर (I.Q.) बढ़ाइये

जल्दी सीखने और समझने की नई वैज्ञानिक फोटोटेक्स्ट पद्धति पर
आधारित 'चिल्ड्रन्स लायब्रेरी ऑफ नॉलेज' अपनाइये

सायबेरी में दिये गये सभी
चित्र बहुरंगी हैं।



मूल्य : 36/- रुपये
(प्रति खण्ड)
डाकखर्च 8/- रुपये
मूल्य : 144/- रुपये
(पूरा सेट)
डाकखर्च माफ

चिल्ड्रन्स लायब्रेरी ऑफ नॉलेज (चार खण्डों में)

फोटोटेक्स्ट पद्धति क्या है ?

जो यात हजार शब्द नहीं कह पाते, एक चित्र कह देता है—जी हाँ, यह एक प्रामाणिक तथ्य है कि भाषा और चित्र का सही तालमेल स्थापित करके यदि बच्चे को कठिन से कठिन विषय भी समझाया जाये तो वह उसे न केवल जल्दी सीखता है, बल्कि हमेशा के लिये याद भी रख पाता है.....और यदि चित्र रंगीन हो तो सोने में मुहागा! इसी मनोवैज्ञानिक तथ्य को सिद्धान्त मानकर यह अनूठी फोटोटेक्स्ट पद्धति विकसित की गयी है और यह पद्धति ही 'चिल्ड्रन्स लायब्रेरी ऑफ नॉलेज' की रचना का आधार है।

सायबेरी में क्या है ?

बड़े आकार के 400 रंगीन पृष्ठों की यह सायबेरी चार खण्डों में विभाजित है। जिसका चित्रांकन विश्व प्रसिद्ध चित्रकार टॉम नाइटेन ने किया है। कुल विषयक इतने 1200 एंजिस्ट्रियां (entries) हैं, जिनका चयन बड़ी सचछाई से बच्चों की विविध रुचियों को ध्यान में रखकर विन्यासित विषयों में किया गया है—

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> देश और जगह के मान | <input type="checkbox"/> पक्ष और सजीव |
| <input type="checkbox"/> मानव और प्राणी | <input type="checkbox"/> पौधा और पत्तियाँ |
| <input type="checkbox"/> मनुष्य और मशीन | <input type="checkbox"/> पौधों और फूल |
| <input type="checkbox"/> पृथ्वी और अन्तरिक्ष | <input type="checkbox"/> संरक्षण और धर्म |
| <input type="checkbox"/> पर्वत और पर्वत | <input type="checkbox"/> भाषा और लिपि |
| <input type="checkbox"/> मकान और परिवार | <input type="checkbox"/> परम्परा और परंपरा |
| <input type="checkbox"/> अन्तराष्ट्र और आदिवासी | <input type="checkbox"/> इतिहासिक और वर्तमान |

आप अपने बच्चे के लिए यह सायबेरी ही क्यों खरीदें
इसलिए कि इससे—

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> बच्चे का बुद्धि-बिंदु (I.Q.) बढ़ता है। | <input type="checkbox"/> बुद्धि तेज होती है। |
| <input type="checkbox"/> सम्पन्न-शक्ति से बुद्धि होती है। | <input type="checkbox"/> तात्त्विक समझ का विकास होता है। |
| <input type="checkbox"/> व्यक्तिगत या विचार होता है। | <input type="checkbox"/> शब्द-परिचय से बुद्धि होती है। |

Published by Pustak Mahal in collaboration
with M/s Bonniers and Lidman (Sweden)

भारतवर्षी

Also available in English

असंख्य होने की वजह से
सायबेरी 15 दिन में आपस में
देने पर दूर दूर तक आपस में दिये
जायेंगे।



यह किताबें 10 रुपये की किताबें हैं
जिनमें से एक किताबें 10 रुपये की
किताबें हैं।



पुस्तक माल, नई दिल्ली-110005

या तो पत्र : 16-8 मेरवी मुख्य मार्ग, नई दिल्ली-110002

खंड 1
पालन पोषण



आपके शिशु के पालन-पोषण में सहयोगी व

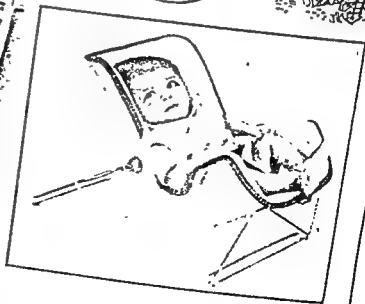


बाहे इससे फीडिंग टेबल का काम लीजिए.



बाहे झूला झुलाइए

बहुपयोगी
(मल्टी परपज)
कुरसी

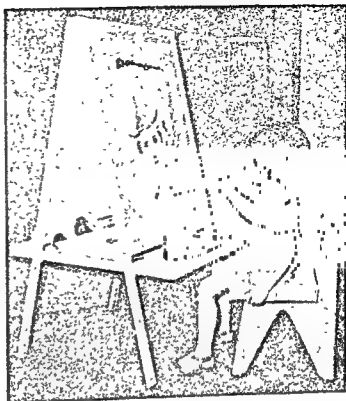


ये की सुरक्षा के लिए भी उपयोगी
"एर सेफ" में सामान

आकर्षक, उपयोगी व सुविधाजनक फरनीचर



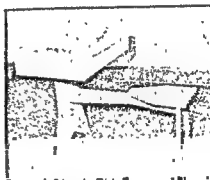
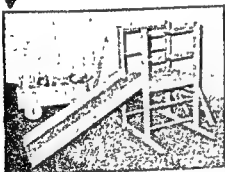
छोटे बच्चे के कमरे की सज्जा



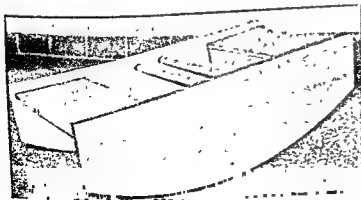
ईजल एंड ब्लैक बोर्ड



▲ स्लाइडर (कितलपट्टी)



स्टडी टेबल

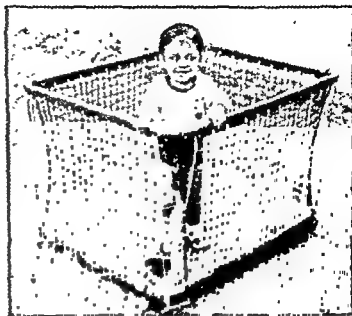


राफ़िय बोट

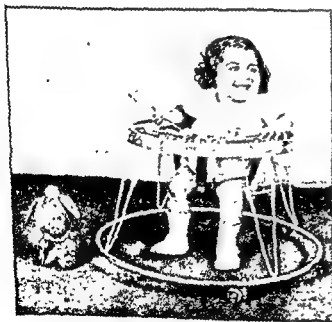




बेबी मॉडलर



लेवे वेन



बीडिंग चेयर



प्रारंभिक प्रशिक्षण के लिए उपयुक्त
प्रारम्भिक पीटी



पीटी व टॉयलेट सीट



प्लोडिंग सोप के

10349
15-4 89



शॉप शील्ड : शॉप से शॉल्स के लिए

माताओं से

क्या आप जानती हैं ?

- कि शिशु की सार-समाल गर्भावस्था से ही प्रारंभ हो जाती है. तब एक स्वस्थ, सुंदर, प्रसन्नचित्त शिशु प्राप्त करने के लिए गर्भकाल में क्या सावधानियां अपेक्षित हैं ?
- कि जन्म के बाद सामान्य स्वस्थ शिशु की पहचान क्या है ? और यदि कोई समस्या या अमामान्यता है तो क्या करना चाहिए ?
- कि शिशु के दूध में पानी नहीं मिलाया चाहिए. उसकी आंख में काजल-सुरमा नहीं डालना चाहिए ? उसकी आंख दुखने, दस्त लगने जैसी बीमारियों का उसके दांत निकालने से कोई संबंध नहीं है ?
- कि मा का दूध ही शिशु के लिए क्यों सर्वाधिक उपयोगी है ? और सही ढंग से स्तन-पान कैसे कराना चाहिए ?
- कि बच्चे को पूरक भोजन कब से देना शुरू करें ? क्या और कितना खिलाएं कि उसे संतुलित, पोष्टिक भोजन मिल सके व उसकी बढ़त ठीक हो ? भोजन संबंधी सही आदतें डालने के लिए क्या करें, उन्हें कैसे सुधारें ?
- कि आंख, कान, नाक, घले की देख-भाल व सुरक्षा के लिए क्या करें कि बच्चे इन रोगों से न पिरें ?
- कि अपोषण व कुपोषणजन्य बीमारियों के क्या खतरे हैं व उनकी रोक-थाम कैसे करें ?
- कि पेट के रोगों, पेट के कृमि व श्वास संबंधी रोगों से बचाव के लिए क्या करें, और दस्त, जुकाम-खांसी आदि होने पर क्या उपचार करें ?
- कि खसरा, छोटी माता आदि निकलने पर बच्चे की देखभाल कैसे करें व इनके बचावी उपाय क्या हैं ?
- कि बच्चों की ... ?
- कि तपेदिक : ... ?
- कि कुछ जन्म-जात गुटिया, धरातया व इसा दुर्घटना व ... ?
- कि बच्चों की मासिक-उत्सर्ग, विवर्तियों, व्यवहार-संबंधी समस्याओं से बचाने के लिए क्या करें ? मंदबुद्धि बच्चों की देख-भाल, शिक्षण-प्रशिक्षण की विधियां क्या हैं ?
- कि बच्चों के संतुलित मानसिक विकास, चारित्रिक विकास और व्यक्तित्व निर्माण के लिए उन्हें भावात्मक सुरक्षा कैसे प्रदान करें ? उनके अधिकारी व अपनी अपेक्षाओं के बीच तालमेल कैसे बैठाएं ? उनमें सही आदतों के विकास के लिए क्या करें ?

प्रस्तुत पुस्तक में आपकी इन सभी जिज्ञासाओं, शंकाओं, दुविधाओं और समस्याओं का सहज सरल ढंग से समाधान करने का भरसक प्रयत्न किया गया है. आशा है, अपने अनमोल बच्चे के लिए सब कुछ करने-सीखने के लिए उत्सुक आप इस निर्देशिका को एक बार अवश्य पढ़कर देखना चाहेगी, और उसके बाद इसे हमेशा अपने पास रखने की अनिवार्यता अनुभव करेंगी.

इसी में मेरे हम प्रयास की सार्थकता होगी.

—लेखिका

1

शंशव की सार-संभाल गर्भकाल से ही

[लेडी हार्डिंग ग्रस्पताल को प्रसूति विशेषज्ञ डा० एस. वोहरा के निर्देशन में तैयार]

10349
15-4-89



मातृत्व : हर नारी का एक सुख सपना।

शिशु की सार-संभाल पर लिखते समय हमें गर्भकाल से ही प्रारंभ करना होगा, क्योंकि शिशु के स्वास्थ्य की बुनियाद यहीं से बनती है। जन्म के समय शिशु का वजन, कद, ठीक समय पर उसका जन्म, जन्म के बाद उसकी रोगों से लड़ने की क्षमता, उसके शारीरिक-मानसिक विकास का स्तर बहुत कुछ गर्भकाल में माँ के पोषण और शारीरिक-मानसिक स्वास्थ्य पर ही निर्भर करता है।

खेद है कि हमारे देश में मा-शिशु के अच्छे स्वास्थ्य में गरीबी तो आड़े आती ही है, उससे भी अधिक आड़े आती है बहुसंख्यक माताओं की इस बारे में अज्ञानता—कि अपने प्राप्त साधनों में ही वे किस तरह अपनी व अपने शिशु की ठीक से देखभाल कर सकती हैं—कि पीष्टिक भोजन या अर्ध महंगा भोजन ही नहीं होता, उसे कम खर्च में भी जुटाया जा सकता है, यदि सहज प्राप्य खाद्य-पदार्थों में से ही उचित भोज्य-तत्वों का चुनाव किया जा सके—कि आसपास ग्रामीण-केंद्रों में, कस्बाई व शहरी अस्पतालों में जो मा-शिशु के लिए स्वास्थ्य सेवाओं, जिनमें पीष्टिक भोजन व ताकत की दवाओं का वितरण भी शामिल है, से कैसे लाभ उठाया जाए। या डाक्टरी निर्देश में रह कर कैसे अनेक बीमारियों व प्रसूति संबंधी जटिलताओं को टाला जा सकता है। अज्ञानता के साथ परंपरागत अंधविश्वासजनित खानपान की गलत आदतें, सफाई-स्वच्छता की आवश्यकता का अभाव और लापरवाही भी इसके पीछे हैं।

अधिकांश माताएं न तो व्यायाम-विधाम का उचित अनुसरण जानती हैं, न स्वच्छता-सफाई के प्रति सावधान होती हैं न उचित भोजन लेती हैं, न समय पर डाक्टरी सहायता प्राप्त करती हैं। फिर जब दुर्परिणाम का सामना करना पड़ता है तो शायद दोष देने लगती हैं। तब भी बीमारी या जटिलता का समय पर समाधान प्रायः नहीं खोजा जाता। सभी अस्पतालों व मातृ-केंद्रों के डाक्टरों की शिकायत है कि उनके पास बीमारी बढ़ाकर लाई जाती है, जबकि समय पर उचित इलाज से ही अच्छे परिणाम की आशा की जा सकती है, श्रम, समय व परेशानी की बचत भी। अतः पहली जरूरत

है, इस बारे में व्यापक रूप से माताओं का प्रशिक्षण. माताएं दुर्बल और रोगी बच्चों को जन्म न दें, स्वयं रोगी से न घिरे और प्रकृति के बरदान, अपने मातृत्व को मरल-सफल बना सकें, बच्चों को रोगों से, विकृतियों से बचा कर अच्छे स्वास्थ्य की नींव पर उनके जीवन का ढांचा पड़ा कर सकें, इस के लिए उन्हें समय पर उचित डाक्टरों सलाह मिलना बहुत आवश्यक है. यहाँ एक वरिष्ठ लेडी डाक्टर मुन्शी एस. वोहरा की सहायता से यही प्रयत्न किया जा रहा है. लीसिए डाक्टरों निर्देश व सुझाव प्रस्तुत हैं :

सामान्य सावधानियाँ

□ गर्भ का पता चलते ही सही तिथि नोट करके रख लें कि बाद में डाक्टर को बताने में भूल न हो.

□ प्रारंभ से ही डाक्टर से संपर्क करें. समय-समय पर अपनी जांच कराती रहें और पूरी तरह डाक्टरों निर्देशन में चलें. समीप के मातृ-केंद्र, अस्पताल या प्राइवेट क्लीनिक पेशाब, रक्तचाप, वजन, पोषण, आदि की जांच होते रहने से गर्भवती को बहुत लाभ होगा. शरीर में यदि किसी तत्त्वों की कमी है, गर्भवती को कोई रोग है तो उसका निदान व इलाज समय पर किया जा सकेगा. वह डाक्टरों सलाह में उचित भोजन, दानिक व दवाएँ ले सकेगी. खून की परीक्षा से पता चल जाएगा कि गर्भवती में खून की कमी तो नहीं है? साथ ही उसके 'ब्लड-ग्रुप' का भी पता चन जाएगा और समय पर खून देने की आवश्यकता पड़े तो उसका पहले से से इंतजाम किया जा सकेगा. जिन महिलाओं में खून आर० एच० नेगेटिव होता है, उनके शिशु की पीसिया या अन्य जटिलता से मृत्यु हो जाने का डर रहता है. समय से पूर्व जा सकती है और शिशु में नया खून 'ट्रांसफ्यूजन' करा कर उसकी प्राण-रक्षा की जा सकती है.

□ जांच में आर० एच० नेगेटिव मिलने पर बच्चा होने के तीन दिन के भीतर मा को एक इन्जेक्शन (जो महंगा होता है व तीन-चार सौ में आता है) देकर अगले बच्चे की सुरक्षा की जा सकती है. खून की जांच से यौन रोग का भी समय से पूर्व पता लगा लिया जाता है और समय रहते है. इसके अलावा समय-समय पर वजन लेकर डाक्टर यह भी बता सकेगी कि गर्भ में शिशु का विकास ठीक हो रहा है कि नहीं? इस प्रकार वजन, खुराक, रक्तचाप, बीमा-संभावित जटिलताओं पर नियंत्रण रखने में



नियमित डाक्टरों जांच आपको प्रसव सम्बन्धी कई जटिलताओं से सुरक्षित रखेगी

सहायता मिलेगी और प्रसव सामान्य सरल व कष्टरहित, बच्चा-बच्चा के लिए हानिरहित कराय जा सकेगा.

□ डाक्टर को पूर्व इतिहास की भी पूरी व सच्ची जानकारी दीजिए. यह सभी तरह मा व शिशु दोनों के हित में है. सामान्य जांच के अलावा डाक्टर आपके रोग का इतिहास जान आपको कई संभावित जटिलताओं से बचा सकेगी. आपको ज्यादा उल्टिया तो नहीं होती? दौरे तो नहीं पड़ते? बीच-बीच में रक्तस्राव तो नहीं होता? समय से पूर्व पहले कोई गर्भ गिर तो नहीं गया? समय से पूर्व प्रसव तो नहीं होते? मरे हुए बच्चे तो नहीं पैदा होते रहे? पूर्व गर्भकाल में या प्रसव के समय रक्तचाप की क्या स्थिति रही? क्षय, मधुमेह, मुक्त रोग जैसे रोग तो नहीं? बच्चों की संख्या कितनी है और यह प्रसव किस नंबर का है? तीसरे बच्चे के बाद चौथे, पाचवें, छठे नंबर पर प्रसव में कठिनाई इसी अनुपात में बढ़ती जाती है.

□ कई महिलाएँ पहले बच्चों की संख्या सही नहीं बताती तो अपेक्षित सावधानी से रूकित रख समय पर डाक्टर को कठिनाई में डाल देती हैं. जो स्वयं उनके हित में ठीक नहीं होता. पहले बच्चे के समय भी प्रसव कुछ कठिन होता है, दूसरे पूर्व इतिहास न होने से प्रभूता की विशेष

प्रकृति या प्रवृत्ति का भी ज्ञान नहीं होता, तीसरे अनेक बार नई मां मनोवैज्ञानिक रूप से इसके लिए तैयार नहीं होती और भयाक्रांत होती है, जिससे प्रसव में कठिनाई व जटिलताएं पैदा होती हैं। तो यह बहुत आवश्यक है कि पहला बच्चा अस्पताल में ही हो या घर पर कुशल प्रशिक्षित दाई द्वारा, ताकि समय पर कोई जटिलता पैदा होने पर उसे संभाला जा सके।

□ यदि ये आवश्यक सावधानियां बरती जाएं और ठीक खुराक ली जाए तो आजकल डाक्टरों विज्ञान ने प्रसव को इतना सरल व हानिरहित बना दिया है कि भय या चिन्ता की कोई बात नहीं। नई माताओं को भी भय, चिन्ता से मुक्त होकर इसका सामना करना चाहिए और प्रसन्नता व गौरव से होने वाले शिशु की प्रतीक्षा करनी चाहिए। वैसे भी गर्भावस्था कोई बीमारी नहीं है, न ही इसका स्त्री के स्वास्थ्य पर कोई प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। बल्कि बहुत बार तो मातृत्व के बाद नारी का सौंदर्य अधिक निखरता है। अतः चिन्तारहित प्रसन्न मन से इसके लिए स्वयं को तैयार करना चाहिए। यह मानसिक तैयारी और डाक्टर से सहयोग भी प्रसव को सामान्य बनाने में मदद करता है। गर्भ में शिशु भी सुरक्षा, उसका अच्छा शारीरिक-मानसिक विकास और प्रसव के बाद मां की दूध पिलाने की क्षमता इससे प्रभावित होती है। यह बात भी प्रत्येक मा को याद रखनी चाहिए।

□ सही खुराक के साथ व्यायाम और विश्राम के संतुलन पर भी ध्यान देना होगा। गर्भवती के लिए आठ घंटे की नींद आवश्यक है, इस समय उसे पहले की अपेक्षा अधिक आराम की जरूरत है। गर्भ के अंतिम महीनों में स्त्रियां जल्दी थक जाती हैं, तो उन्हें दिन में भी घंटे-दो-घंटे आराम की आवश्यकता होती है। जब भी थकान का अनुभव हो, शरीर को ठीला छोड़ कम से कम पंद्रह मिनट अवश्य आराम करें। पर जब तक कोई विशेष स्थिति न हो और डाक्टर मना न करे, दिन भर लेटे रहना या सामान्य दैनिक कामकाज न करना ठीक नहीं।

□ घर के कामकाज के साथ हलके व्यायाम करना या सुबह-शाम टहलना भी चाहिए ताकि स्वच्छ हवा, धूप मिले और खाना ठीक हजम हो। धूप से विटामिन 'डी' मिलता है जो मां, शिशु की हड्डियों के लिए आवश्यक है। स्वच्छ हवा से अनेक बीमारियों से बचाव होता है। गर्भवती के लिए टहलना सर्वोत्तम व्यायाम है। पर आरंभिक दिनों में और अंतिम दिनों में अधिक दूरी तक टहल कर थकना ठीक नहीं। यों भी अधिक परिश्रम के थकाने वाले कामों से बचना

चाहिए। भारी वजन उठाने, लंबी यात्रा करने, दौड़-कूद करने तथा सबेरे समय तक सीधे खड़े रहने से बचना जरूरी है। प्रथम तीन महीने में और अंतिम दिनों में तो इन बातों का विशेष ध्यान रखा जाना चाहिए। यदि पहले गर्भपात हो चुका हो तो कामकाज व विश्राम के बारे में डाक्टर की राय से ही चिन्ता ठीक होगी।

□ गर्भवती के कपड़े ढीले व सुविधाजनक हों। पेट पर नाड़ा कस कर नहीं बांधना चाहिए। न ही तंग कपड़े पहनने चाहिए।

□ गर्भकाल में दांतों की विशेष देखभाल भी जरूरी है। दांतों की सफाई का पूरा ध्यान रखें और कैल्शियम व विटामिन 'सी' की ठीक मात्रा डाक्टर से पूछ कर लें। इन तत्वों की कमी के कारण मां के दांत खराब हो सकते हैं। अतिरिक्त कैल्शियम न लेने के कारण मा के शरीर में इसकी कमी हो जाती है, क्योंकि शिशु की हड्डियों के निर्माण में मा के शरीर से कैल्शियम छिंच जाता है। इसके अलावा यदि गर्भावस्था में दांतों की किसी तकलीफ के कारण दंत-चिकित्सक के पास जाना पड़े तो उसे अपनी गर्भावस्था के बारे में बता देना चाहिए। गर्भावस्था में दांत उखड़वाना ठीक नहीं होगा।

□ सिर के बालों और शरीर के सभी अंगों की सफाई-स्वच्छता का भी विशेष ध्यान रखें। बालों में रूसी न पड़े, इसके लिए उनकी नियमित सफाई जरूरी है। गुप्तांगों की सफाई भी नियमित करनी चाहिए।

□ गर्भावस्था में स्तनों पर तो विशेष ध्यान देने की जरूरत है, ताकि वे ठीक हालत में रहे और शिशु को दूध पिलाने में कठिनाई न हो। नियमित सफाई के अलावा निपल्स को हल्के हाथ से ऊपर की ओर खींचते रहना चाहिए कि वे दबी हुई स्थिति में न रहे। इसके लिए चुस्त, पर ठीक फिटिंग वाली सुविधाजनक ब्रेजरी पहनना भी आवश्यक है जो स्तनों को उठाकर रखे, पर अधिक कसी न हो। स्तनों की बढ़ोतरी में उससे बाधा नहीं पड़नी चाहिए। आठवें महीने से निपल्स के छिद्रों को गर्म पानी से साफ करना शुरू कर दें। निपल्स दबी हुई हो तो फ्रीम से मालिश कर उन्हें उठाने का प्रयास किए बिना दूध पिलाने में कठिनाई आ सकती है।

□ प्रायः महिलाएं यह जानने के लिये भी उत्सुक रहती हैं कि गर्भावस्था में सहवास करें या नहीं। उनके लिए यह जानकारी भी जरूरी ही है। शिशु की सुरक्षा की दृष्टि से प्रथम तीन महीने में और अंतिम छः सप्ताह पूर्व इसके बचना चाहिए। छठे मास से ही इस बात का ध्यान रख सेना ठीक होगा कि गर्भस्थ शिशु पर दबाव न पड़े।

इन इतिहास हो तो प्रथम तीन महीनों के बाद भी डाक्टर की राय से चले। नौसे बीज का समय हानिरहित ही होता है

□ एक विशेष सावधानी यह भी कि गर्भकाल में डाक्टर से पूछे बिना स्वयं कोई दवा न लें। प्रथम तीन महीनों में तो एंटीबायोटिक दवाओं, सफा दवाओं, कुनीन, शामक दवाओं और नींद की गोलीयों से बच्चे को हानि होने का विशेष खतरा रहता है। अतः रोग विशेष में दवा लेनी ही पड़े तो डाक्टर को गर्भवस्था के बारे में अवश्य बता दें। इसी तरह कब्ज होने पर जुसाव लेना भी ठीक नहीं। कब्ज न हो, इसके लिए पर्याप्त पानी पीना चाहिए और हरी सब्जियों, फलों का भरपूर प्रयोग करना चाहिए। इनसे खनिज और विटामिन भी मिलेंगे।

□ गर्भवस्था में 16 से 22 पाउंड तक वजन बढ़ता है। प्रथम तीन महीनों के बाद प्रति सप्ताह एक पाउंड या मास में चार पाउंड से ज्यादा वजन नहीं बढ़ना चाहिए। इससे काफी कम या अधिक वजन होने पर अपनी डाक्टर से परामर्श करें। समय-समय पर वजन लेते रहने से डाक्टर स्वयं ही इस बारे में निर्देश देगी। इनीलिए तीन महीने से पूर्व ही रजिस्ट्रेशन करा लेने व समय-समय पर जांच कराते रहने की सलाह दी जाती है। इससे वजन नियंत्रण के साथ अन्य स्थितियों पर भी डाक्टर की निगरा रहेगी।

□ उल्टिया अधिक होती हो, रक्त का छव्वा लगता हो, पैरों में सूजन हो, यकान अधिक महसूस होती हो, कमर में दर्द हो, नींद ठीक न आती हो, त्वचा में खुजली हो,

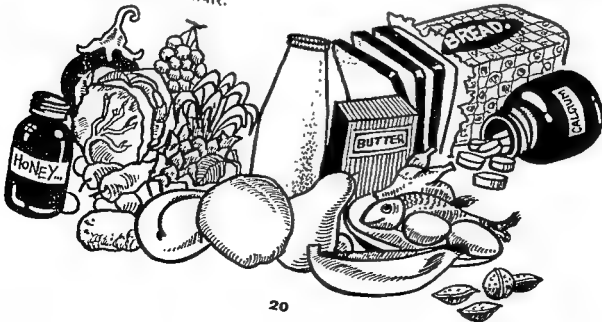
गर्भवती मां के लिए संतुलित व पोष्टिक आहार, शिशु के स्वास्थ्य का आधातर।

अपच या गैस हो, कब्ज भी शिकायत हो, पेगाव अधिक आता हो, गर्भ के अंतिम दिनों में छाती में जलन व बेचैनी हो, सांस फूलती हो, इनमें से यदि एक भी शिकायत हो तो डाक्टर से परामर्श करना चाहिए। पांवों पर सूजन, सिर दर्द, कम पेसाव, बड़ी हुई दिल की धड़कन, चक्कर, आंखों के आगे अंधेरा, ये संकेत हैं तो तुरंत डाक्टर के पास जाएं और यदि डाक्टर अस्पताल में भरती होने के लिए कहें तो उससे कतराएं नहीं, क्योंकि ये संकेत बढ़े हुए रक्तचाप के हो सकते हैं, जिससे मां, शिशु दोनों को खतरा हो सकता है। ऐसे में घानपान व विश्राम आदि के बारे में पूर्णतया डाक्टर की राय से ही चलना चाहिए। अन्य किसी प्रकार की तकलीफ में भी स्वयं इलाज न कर डाक्टर के पास ही जाना चाहिए, ताकि जटिलताएं पंदा न हों।

गर्भवती का भोजन

बच्चे का निर्माण, पोषण, उसका स्वास्थ्य और मां का स्वास्थ्य गर्भवती के भोजन पर ही सर्वाधिक निर्भर करता है। इसलिए यह एक बहुत ही महत्वपूर्ण विषय है, जिसके बारे में हर माता को जानना चाहिए।

हमारे यहां पुराने बिचार के लोगों में आम धारणा पाई जाती है कि गर्भवती को दो प्राणियों का भोजन करना है इसलिए अधिक खाना है, जबकि अधिक मात्रा में भोजन नहीं, कुछ पोषक-तत्वों की अतिरिक्त मात्रा में जंकफूड होती है। गर्भवती के भोजन में अतिरिक्त बढ़ाए जाने वाले ये तत्व हैं - प्रोटीन, कैल्शियम, लोहा विटामिन। इसलिए



इन भोज्य-तत्त्वों से भरपूर खाद्य पदार्थों की मात्रा बढ़ाई जानी चाहिए, न कि अनाज और घी की। कुछ आधुनिक विचार की महिनाओं में एक ओर गलत धारणा पाई जाती है कि कम खाने से प्रभाव में सरसता होगी और मोटापा नहीं बढ़ेगा। यहां भी कम खाने का अर्थ अनाज और चिकनाई को कम मात्रा में देने से होना चाहिए, न कि आवश्यकता से कम खाकर स्वयं को और बच्चे को कमजोर बनाने से।

एक तीमरे प्रकार की भी गलत धारणा स्त्रियों में आम पाई जाती है कि गर्भवती की जिम्मा खाद्य पदार्थ को ग्रहण करने की दृष्टि हो, यह उसे अवश्य मिनरा चाहिए, उल्टी आने की स्थिति में तथा मनोवैज्ञानिक दृष्टि से कथन में कुछ सार अवश्य है पर इनका यह अर्थ नहीं कि मिट्टी खाने का मन है तो बहो खाए चला जाय या अधिक मिर्च मसाले खाने, छट्टे और तले भोजन का अधिक उपयोग किया जाए, जैसा कि आम महिलाएं करती भी हैं। इसका परिणाम होता है, आवश्यक भोज्य-तत्त्वों की कमी और इनके प्रयोग में होने वाली हानियां और बीमारियां।

पोष्टिक किंतु सुपाच्य भोजन

गर्भवती का भोजन पोष्टिक किंतु सुपाच्य होना चाहिए, जिसमें दूध, फलों और हरी सब्जियों को प्रमुखता दी गई हो। दूध का प्रयोग नियमित रूप से किया जाना चाहिए और पर्याप्त मात्रा में। विशेष रूप से जो महिलाएं मांस व अंडे का सेवन नहीं करती, उन्हें प्रतिदिन कम से कम एक लिटर दूध का प्रयोग वही, पनीर, दूध आदि किसी भी रूप में करना चाहिए। पूरा दूध न मिल सके तो बदले में मपरेटा दूध व छाछ से भी लाभ होगा, क्योंकि इनमें भी कैल्शियम पूरी मात्रा में मिलता है जो बच्चे की हड्डियों के निर्माण व मां के दांतों की सुरक्षा के लिए आवश्यक है। दूध की मात्रा कम होने पर डाक्टर से पूछकर कैल्शियम की गोलीयों का प्रयोग अवश्य करें। इसी तरह सोहा, फास-कोरस आदि आवश्यक छनिज-तत्त्वों और रोग-निरोधक विटामिन की पूर्ति के लिये भरपूर मात्रा में फलों व शाक-सब्जियों का प्रयोग भी आवश्यक है।

घुराक से इन तत्त्वों की पूर्ति न होने पर फोलिक एसिड, विटामिन 'बी काम्प्लेक्स' विटामिन 'डी' की अतिरिक्त मात्रा भी दवाओं के रूप में लेनी पड़ती है, जिसके लिए अपनी डाक्टर से परामर्श करना चाहिए और टॉनिक की मात्रा उसके निर्देशन के अनुसार ही लेनी चाहिए। जो महिलाएं ये आवश्यक टॉनिक खरीद नहीं सकती, उनके लिए आजकल सभी अस्पतालों, मातृ-शिशु केंद्रों में ये चीजें मुफ्त

वितरित करने की व्यवस्था है। इस उपलब्ध सेवा से लाभ उठाना चाहिए। हरे शाक, सब्जियां हर मौसम में उपलब्ध होती हैं। फलों में तात्पर्य भी महंगे फलों से ही नहीं है, प्रत्येक मौसम के मौसमी मसते फल भी उतने ही उपयोगी हैं। गाजर, टमाटर, पालक का महत्व किसी भी तरह से न कम नहीं है। फिर आजकल तो बहुत से मौसमी फल सब्जियों के भाव बाजार में उपलब्ध हो जाते हैं।

प्रोटीन के लिए दूध के अलावा मांस, मछली, अंडे की जरूरत होती है। जो महिलाएं मांस या अंडा नहीं लेती, वे बदले में पोड़ा पनीर लें। यह भी न मिले तो भोजन में चने, मूंग, मटर, राजमा आदि दालों की मात्रा बढ़ा लें। सोया-बीन, अकुरित दालें व अकुरित अनाज प्रोटीन और छनिज-विटामिन की दृष्टि से बहुत ही उपयोगी हैं। साथ में पोड़ी मूंगफली ली जा सकती है जो कि प्रोटीन का भंडार है। वादाम आदि मेवों के स्थान पर मूंगफली में कुछ अधिक लाभ ही मिलेगा और यह बहुत सस्ती भी होती है।

विटामिन 'डी' के लिये धूप से कनी चाहिए। विटामिन 'सी' की पूर्ति के लिए आंवरा, अमरुद, नींबू का अधिक प्रयोग करें। ये चीजें भी महंगी नहीं हैं। अतः यह कहना कि गर्भवती के भोजन में आवश्यक तत्त्वों की पूर्ति के लिए महंगाई आड़े आती है, ठीक नहीं होगा। आड़े आती है अधिकतर अज्ञानता और लापरवाही, अन्यथा भोज्य-तत्त्वों की उचित जानकारी से कम बजट में भी सजुलित पोष्टिक भोजन लेना कोई कठिन समस्या नहीं। हा, वहां समस्या अधिक गंभीर है जहां (अभावग्रस्त वर्गों में) गर्भधारण से पूर्व ही माताओं में भूख और कुपोषण के कारण पोषक-तत्त्वों की बहुत कमी होती है। गर्भधारण के पश्चात् प्राकृतिक नियम से गर्भस्थ शिशु तो मां के शरीर में से अपने लिए आवश्यक तत्व खींच लेता है और मां और भी कुपोषित हो जाती है। परिणाम होता है समय से पूर्व प्रसव, मृत शिशु, कमजोर और रोगी बच्चा और बाद में मां का रोगों से घिर जाना, मां की मृत्यु भी सम्भावित है। इसीलिए आजकल हर ग्रामीण-केंद्र और कस्बे में मातृ-शिशुकल्याण-केंद्र में, माताओं और शिशुओं के पोषण की निःशुल्क व्यवस्था की गई है। इन केंद्रों पर नियमित जांच कराते रहने में डाक्टर स्वयं ही आपको बीमारियों में बचाव और खान-पान संबंधी निर्देश देने के साथ-ही टॉनिक भी देगी। जरूरत है केवल जानकारी रखने की तथा इन केंद्रों से लाभ उठाने की।

कैलोरी बढ़ाएं, पर गरिष्ठ भोजन से नहीं : गर्भवती को अधिक मात्रा में भारी भोजन—पूरी, कचौरी, पराठा, हलुआ, मलाई, रबड़ी, मिठाइयां, चाट-पकौड़ी और अधिक घी व मिर्च मसालों से भून-भून कर पकाई सम्झिया आदि नहीं लेनी चाहिए। इस तरह के गरिष्ठ भोजन से ताकत वजन का वृद्धि मन से निकाल दे। उल्टे इग से कब्ज, अपच, छाती में जलन के साथ अन्य अनेक बीमारियां घेरेंगी। आवश्यकता से अधिक वजन बढ़ने पर भी कई तरह की जटिलताओं का सामना करना पड़ सकता है और प्रसव कठिन हो सकता है। जिस तरह कुपोषण से मां-शिशु को अनेक रोग होते हैं उसी तरह गलत पोषण से भी। सामान्य स्त्री की आवश्यकता है : 1800-2400 कैलोरी। गर्भवती मां को 2500 से 3000 तक कैलोरी वाले भोजन की आवश्यकता होती है। अतिरिक्त कैलोरी की पूति मांस, मछली, लिबर, अंडा, दूध, दही, पनीर, दालें, सोयाबीन, मूंगफली या अन्य मेवे, चने, मटर आदि की मात्रा बढ़ाकर की जानी चाहिए, न कि घी युक्त तले भोजन या मिठाइयों से। हां, थोड़ा सब्जन जरूर दिया जाना चाहिए। घी, चीनी की भी थोड़ी मात्रा ली जा सकती है। पर रक्तचाप, मधुमेह आदि की शिकायत हो तो इस संबंध में डाक्टर की निर्देश से ही चर्चें। तब भोजन नियंत्रण से ही स्थिति पर नियंत्रण लाना होता है। पर हर हालत में फलों, सब्जियों की भरपूर मात्रा बहुत आवश्यक है या बदले में खनिज या विटामिनों की गोतियों की।

स्वच्छ व ताजा भोजन : यह भी आवश्यक है कि भोजन ताजा हो। स्वच्छता से पकाया गया हो। साथ ही पकाने का तरीका ऐसा हो कि भोजन के गुण नष्ट न हों। अधिक तलने, धूनने से विटामिन नष्ट हो जाते हैं। बिना ढके रखा हुआ भोजन, बासी भोजन, बाजार के कटे हुए व गले-सड़े फल कभी न खाएं। छट्टी चीजें खाने की इच्छा हो या जो मिचलाता हो तो नीबू, आमले को पीदीने में मिलाकर चटनी बना लें। इससे जी ठीक होगा। हाजमा बढ़ेगा और विटामिन 'सी' भी मिलेगा। मिट्टी खाने का मन करता हो तो बदले में कैल्शियम की गोतिया लें। स्वाद और पोषण दोनों आवश्यकताएं पूरी होंगी। अधिक चाय, काफी का सेवन ठीक नहीं। सामान्य मात्रा ली जा सकती है।

सब्जियों का सूप लेने की आदत डालें व पानी अधिक पिएं, ताकि कब्ज न हो और पेट साफ रहे। सूप से विटामिनो की पूति भी होगी। कब्ज-निवारण के लिए सुबह उठ कर एक गिलास ठंडे या सरदी में युग्गुने पानी में एक नीबू और एक बड़ा चम्मच शहद पिए। इस प्रयोग से

बेहरे पर झाड़ियां भी नहीं पड़ेंगी। कब्ज अधिक हो तो दूध के साथ तीन-चार अजीर, या गुनकद लेने और 'बी काम्प्लेक्स' लेने में लाभ होगा। जुलाब कभी नहीं लेना चाहिए। गर्भ के आखिरी दिनों में पेट पर अधिक कसाव के कारण और कुछ चिंता के कारण भोजन ठीक से नहीं पचता। पर उस समय कम मात्रा में आहार लेने पर यह ध्यान रखना होगा कि उसमें पोषक तत्वों की मात्रा कम न हो जाए। इस संबंध में अपनी डाक्टर से राय लें तो अधिक अच्छा होगा।

मुख्य सावधानियां : इस प्रकार गर्भवती को भोजन सबधी इन मुख्य सावधानियों की जानकारी आवश्यक है :

□ आहार में तली भूनी, मिर्च मसाले वाली चीजों का कम से कम प्रयोग।

□ चरबी बढ़ाने वाली चीजों का कम से कम प्रयोग।

□ प्रोटीन, कैल्शियम, लौह, विटामिनों की अतिरिक्त मात्रा की आवश्यकता। हम के लिए प्रोटीनयुक्त पदार्थों तथा फल-साग-सब्जी का भरपूर मात्रा में प्रयोग।

□ कब्ज न होने देना। इसके लिए पर्याप्त पानी पीना, सब्जियों का सूप लेना। फिर भी कब्ज हो तो डाक्टर की राय से उसका उपाय करना।

□ भोजन में पोषण की कमी होने पर डाक्टर की राय से-विटामिनो की गोतियां व टॉनिक लेना।

□ बजट के अभाव में सस्ते पीष्टिक भोजन की जानकारी प्राप्त करना।

□ भोजन में स्वच्छता और पोषक-तत्वों की रक्षा का ध्यान रखना, ताजा भोजन लेना।

□ न भूख से अधिक खाना, न भूखा रहना। ढेर तक भूखें रहने या अधिक व्रत-उपवास से हानि।

□ भोजन चितारहित, शांत मन-स्थिति में करना। भोजन के उपरांत कम से कम आधा घंटा विधाम लेना।

आहार से संबंधित बीमारियां :

एनीमिया या खून की कमी : हमारे देश में कुपोषण-जनित यह बीमारी आम है। गरीबी के अलावा अनभिज्ञता और लापरवाही भी इसका कारण है। बच्चे के खून के निर्माण के लिए माता के शरीर में कुछ अतिरिक्त खून बनाने के लिए सामान्य स्थिति की अपेक्षा अधिक मात्रा में लौह तत्व की आवश्यकता होती है। गर्भ धारण के अंतिम दो-तीन महीनों में तो लौह तत्व की आवश्यकता और भी बढ़ जाती है। अतः लौहयुक्त चाद्य पदार्थों—पालक, अन्य हरी सब्जियां, केला, मांस मछली, अंडा, लिबर, सेब जैसी

चीजें लेनी चाहिए. साथ में डाक्टर की राय से फोलिक एसिड भी, अन्यथा मां के शरीर में खून की कमी से कई रोगों, जटिलताओं का सामना करना पड़ सकता है और बच्चा भी कमजोर पैदा हो सकता है. कई बार तो एनीमिया का समय पर इलाज न करने से यह बीमारी जानलेवा भी सिद्ध हो सकती है. इसलिए कमजोरी महसूस होते ही डाक्टर से परामर्श करें.

कब्ज : लगातार कब्ज रहती हो तो भी अनेक बीमारियाँ, जटिलताओं का अंदेशा रहता है, इसलिए कब्ज कभी न होने दें. इससे बचने के लिए पहले बताए अनुसार गरिष्ठ भोजन कम से कम लेकर भरपूर मात्रा में हरी साग-सब्जियों का प्रयोग करें. फलों के रस, छाए जा सकने वाले सब्जियों के छिलके, चोकर सहित रोटी लेने और पर्याप्त पानी पीने से कब्ज का निवारण होता है. फिर भी कब्ज रहती हो तो स्वयं रेचक दवा न लेकर डाक्टर की सलाह से उसका उपाय करें.

गर्भावस्था की सामान्य शिकायतें व उनका उपचार

उल्टी होना : उल्टिया सभी गर्भवती महिलाओं को नहीं आती. जिन्हें आती है, उन्हें भी यह प्रवृत्ति प्रायः प्रथम तीन महीने ही रहती है. उसके बाद गर्भ में वृद्धि स्थिर हो जाने पर स्वयं ही यह शिकायत दूर हो जाती है. अक्सर सुबह उठते ही जी मिचलता है. कई बार दिन में भी किसी चीज से अचानक पैदा होने पर या गंध विशेष को न सहन करने पर उल्टी हो जाती है. ऐसी सामान्य उल्टी से घबराव नहीं ज़रूरत नहीं. गर्भवती को चाहिए कि जिम चीज से उल्टी होती है वह न ले. एक बार में अधिक न खाकर थोड़ी-थोड़ी देर में थोड़ा-थोड़ा खाए. पानी अधिक न पिए. सुबह उठकर खाली पेट पानी न पिए. सुबह मुँह साफ करने के बाद ग्लूकोज विस्कुट जैसी कोई हल्की मीठी चीज ले लेनी चाहिए. उसके बाद दूध, चाय, नींबू, पानी आदि पेय लेना चाहिए. खाली पेट भी कभी न रहें. न एक बार में पेट भरकर खाएं, पर उल्टी अधिक होती हो तो डाक्टर की राय अवश्य लेनी चाहिए, क्योंकि इसके कई कारण होते हैं. डॉ. एस. वोहरा की राय में कभी-कभी पेट में वृद्धि अंगूर के गुच्छे जैसा बन जाता है और बार-बार उल्टी होने लगती है. जिसका उपाय डाक्टर ही कर सकता है. डा० वोहरा का यह भी कहना है कि उल्टी हमेशा प्रारंभिक अस्थिर गर्भ के कारण ही नहीं होती. इसके कुछ मनोवैज्ञानिक कारण भी होते हैं, जैसे मातृत्व की अनिच्छा, भय आदि. इसके लिए स्वयं का विवर्णन कर उस कारण को दूर करना चाहिए

या डाक्टर की राय लेनी चाहिए. पर यह ध्यान रखें कि उल्टी के डर से खाना कम न किया जाए. थोड़ा-थोड़ा खाते रहना ठीक होगा. फिर उल्टी बंद हो जाने पर खुराक बढ़ा देना चाहिए.

छाती में जलन : गर्भ के आखिरी दिनों में पेट पर दबाव के कारण कुछ बेचनी व छाती पर जलन होता स्वाभाविक है. इसके लिए दूध, दही थोड़ी-थोड़ी देर से लेते रहना चाहिए कि जलन ठीक हो और खाना कम करने पर भी भोज्य तत्वों की कमी न होने पाए. हल्का सुपाच्य भोजन लेने के साथ सुबह-शाम टहलना भी ज़रूरी है.

पैरों में सूजन आना : गर्भावस्था में बच्चे बढ़ने के साथ पेट पर दबाव से जो सामान्य सूजन आ जाती है उसके लिए थोड़ी देर पैर ऊंचा करके लेटने से लाभ होगा. बैठते समय पालची मार कर न बेंटें, देर तक खड़ी न रहें और कुरसी पर पैर लटका कर न बेंटें. कुरसी पर बैठ कर काम करते समय पैरों को किसी पट्टे पर थोड़ा ऊंचा उठाकर रख लेना चाहिए. पर पेशाब कम होने के साथ पैरों में सूजन आए या मुँह पर भी सूजन हो तो तुरंत डाक्टर को दिखाएं.

सांस फूलना : यह शिकायत भी गर्भ-भार बढ़ने के साथ ही प्रायः पैदा होती है. पेट में भारीपन न होने देने, खुशी हवा में रहने, कसे-रुपड़े न पहनने और काम के बीच-बीच में थोड़ा विश्राम लेते रहने से यह शिकायत नहीं होगी. हा, सांस संबंधी कोई रोग हो तो डाक्टर से परामर्श लें.

कमर में दर्द होना : गर्भावस्था के अंतिम दिनों में कमर में कुछ दर्द महसूस करना सामान्य बात है. बीच के दिनों में कमर दर्द का सामान्य कारण झुककर बैठना या काम करते समय ठीक मुद्रा में न रहना ही होता है. असामान्य कमर दर्द, जिसके साथ एनीमिया, योनि से पानी जाने, खून का दाय लगने या पेशाब में संक्रमण की या कोई अन्य शिकायत जुड़ी होती है, इस हालत में डाक्टर से परामर्श ज़रूरी है.

बार-बार पेशाब होना : गर्भ के प्रारंभिक तथा अंतिम दिनों में यह शिकायत भी एक सामान्य स्थिति है. पर लगातार यह शिकायत बनी रहे, साथ में जलन व दर्द हो तो डाक्टर को दिखाना चाहिए.

जटिलताओं से बचने के लिए आवश्यक सावधानियाँ

□ गर्भावस्था में रिटेंशन (जल का जमाव) जल न लगवा लेने चाहिए, तब तक प्रसव के समय रिटेंशन का खतरा न रहे. छः सप्ताह के अंतर में सात बार प्रेशर लेना चाहिए जो आपको डाक्टर स्वयं बता देंगे कि कब कब लेना है.

□ मामूली सफेद या हलका पीला पानी आना सामान्य बात है, पर पानी अधिक हो और उसका रंग गहरा हो तो डाक्टर को दिखाएँ।

□ रक्तचाप बढ़ने के लक्षण दिखाई दें तो तुरंत डाक्टर के पास जाएँ। सिर दर्द, चक्कर, कम पेशाब, दिल की धड़कन का बढ़ जाना, पैरों में सूजन इसकी कुछ आम निशानियाँ हैं।

□ क्षय, मधुमेह, दोरे या अन्य कोई बीमारी हो तो डाक्टर को अवश्य बताएं ताकि समय पर उसका उपचार कर मा, शिशु को रक्षा की जा सके।

□ एनीमिया व सख्त कब्ज का इलाज अवश्य करें। इस बारे में भी डाक्टर की राय से चलें।

□ आवश्यकता से अधिक धी धुस्त पीप्टिक भोजन लेकर अनावश्यक वजन न बढ़ने दें। समय-समय पर जांच करवा कर, वजन लेकर वजन पर निगरान रखें। इसके लिए खानपान सबधी डाक्टर की राय लें।

□ कोई चोट लगने पर, रक्तस्राव होने पर तुरत डाक्टर को दिखाएँ। गर्भपात के लिए स्वयं कोई देसी या एलोपैथिक दवाएँ ली गई हो तो उनके बारे में भी डाक्टर को अवश्य बताएँ। गर्भपात, समय पूर्व प्रसव, मृत शिशु को जन्म देने आदि के अपने पूर्व इतिहास और पूर्व बच्चों की संख्या के बारे में अपनी डाक्टर से कुछ भी न छिपाकर उसे सही-सही स्थिति बताएँ कि वह उसी प्रकार आपके लिए सुरक्षित प्रसव की व्यवस्था कर सके।

□ डाक्टर से पूछे बिना कोई दवा न लें। शामक, नशीली व एण्टीबायोटिक दवाएं और रेचक दवाएं तो हर-गिज नहीं। प्रथम तीन महीनों में यह सावधानी और भी अपेक्षित है, अन्यथा बच्चा किसी विकृति का शिकार हो सकता है।

□ प्रसव से पूर्व अपने 'ब्लड-ग्रुप' की जांच अवश्य करावाएँ।

□ जांच में कोई असामान्यता पाई जाने पर या माँ को पहले से कोई गंभीर बीमारी होने पर प्रसव हर हालत में किसी बड़े अस्पताल में करवाना चाहिए। प्रथम बच्चे के समय भी प्रसव अस्पताल में या घर पर कुशल डाक्टर, प्रशिक्षित नर्स से कराना ठीक होगा ताकि समय पर कोई जटिलता पैदा होने पर उस पर सफलता से काबू पाया जा सके।

□ अधिक बच्चों पर रोक लगाई जानी चाहिए, क्योंकि बार-बार प्रसव से मा कमजोर हो जाती है, प्रसव उत्तरोत्तर

कठिन होता जाता है और माँ अनेक रोगों से घिर सकती है। बच्चे भी रोगी व कमजोर हो सकते हैं। दो बच्चों के बीच कम से कम दो-तीन साल का अंतराल भी मा-बच्चे के स्वास्थ्य की दृष्टि से आवश्यक है। आगे और बच्चे बंद कराने के लिए डाक्टर बोहरा की राय है, "नसबंदी आपरेशन अंतिम प्रसव के समय ही करा लेना ठीक रहता है। इसके लाभ हैं : आपरेशन-प्रक्रिया का छोटा व सरल होना, जटिलताओं की कम से कम संभावना, आपरेशन के बाद की पीड़ा कम अनुभव होना और प्रसव व आपरेशन के दोनों कामों से एक ही बार में निवृत्त कर अलग कष्ट व समय से बच कर 'एक पय, दो काज' का लाभ प्राप्त करना।

"यह आपरेशन प्रसव के छः घंटे बाद ही हो सकता है या उसके बाद जितना जल्दी करा लें, उतना अच्छा। रही नस-बंदी के बाद वजन आदि उठाने में कठिनाई या मोटापे की शिकायत, तो केवल भ्रम है। यदि डाकटरी निर्देशों का ठीक पालन किया जाए तो बाद में कोई तकलीफ होने का प्रश्न ही पैदा नहीं होता। मोटापा भी आपरेशन से नहीं आता, जरूरत से ज्यादा खाने व अधिक आराम करने से आता है। परहेज हम केवल उतना ही बताते हैं जितना कि सामान्य प्रसव के बाद जरूरी होता है। वे ही व्यायाम भी किए जा सकते हैं। उतने ही परहेज व उतने ही आराम की आवश्यकता होती है, कोई असामान्य बात न हो तो इससे अधिक की नहीं। हाँ प्रसव के छः सप्ताह बाद माँ-बच्चे की जांच अवश्य करवा लेनी चाहिए और इस बीच यदि कोई शिकायत या भ्रम हो तो डाक्टर से परामर्श कर लेना चाहिए।"

ये परिस्थितियाँ असामान्य हैं :

- * निरंतर या उग्र रूप से उल्टी होना
- * निरंतर या तीव्र सिर पीड़ा
- * बार-बार सिर चक्कराना
- * धुंधला दिखाई देना या अन्य दृष्टि दोष
- * चेहरे पर सूजन विशेषकर आँखों के नीचे
- * उदर के उपरी भाग में तीव्र पीड़ा
- * पैरों, गट्टो या अन्य अंगों पर सूजन
- * रक्त स्राव
- * पेशाब में कमी
- * ऊँचाई से या जोर से गिर पडने पर
- * अधिक वजन बढ़ना।

इनमें से एक भी लक्षण होने पर डाक्टर की सलाह अवश्य लें।



2

शिशु के आगमन की तैयारी

[गर्भकाल की सावधानियों के बारे में जानने के बाद आइए, अब नव-मानव के आगमन व स्वागत की तैयारी पर कुछ चर्चा करें]

प्रसव की तैयारी

जब आप गर्भवती हों तो समीप के अस्पताल, स्वास्थ्य केन्द्र में अपना नाम रजिस्टर्ड कराइए व नियमित परीक्षण के लिए जाइए.

भोजन, सफाई तथा चिकित्सा के बारे में डाक्टर द्वारा दी गई सलाह मानिए. प्रसव, घर पर या अस्पताल में, कहीं भी कराया जाए, इस बारे में अपनी डाक्टर, हेल्थ विजिटर या दाई की सलाह पर पूरा ध्यान दीजिए.

आप यदि प्रसव घर पर कराना चाहती हैं तो निम्न-लिखित बातों पर ध्यान दीजिए:

—यदि यह दूसरा बच्चा है तो क्या पहला बच्चा सामान्य रूप से हुआ था और प्रसव में कोई परेशानी तो नहीं हुई थी?

—क्या घर में आपकी सहायता करने तथा घर की देखभाल करने के लिए कोई सहायक है?

—क्या आपके घर में इतनी जगह है कि आप एक कमरा या कम से कम कमरे का एक हिस्सा प्रसव के लिए अलग रख सकें?

हवादार कमरा: प्रसव के लिए मकान का वह हिस्सा चुनिए जो काफी हवादार हो तथा जहाँ काफी रोशनी आती हो.

—कमरा साफ करवाइए और उसमें सफेदी करवाइए.

—फर्ज को अच्छी तरह रगड़वाकर किसी कीटनाशक दवाई से साफ करवाइए.

—कमरे में प्रसव की जरूरत की चीजें साफ करके ऐसी जगह रखिए कि वे आसानी से मिल जाए.

बस्त्र: प्रसव के दौरान प्रयोग के लिए पुराने कपड़ों का संग्रह कीजिए. ऐसे कपड़ों को पहले उबालिए, फिर धोइए और फिर उन्हें धूप में सुखा कर प्रेस करिए. उन्हें

टुक में रखिए और सप्ताह में एक बार धूप दिखाइए.

अन्य वस्तुएं

स्वास्थ्य केंद्र, डाक्टर या दवाई द्वारा दी गई चीजों की सूची देखिए और इस बात की जांच कीजिए कि सभी वस्तुएं आ गई हैं? प्रसव के लिए जरूरी वस्तुएं हैं.

□ एक सफेद कपड़े के धौंसे में दो दर्जन पैड, ताकि उन्हें कोटाणु रहित (स्टेरिलाइज्ड) किया जा सके या 'सेने-टरी' पैड के दो डिब्बे.

□ आपके अपने कपड़े तीन या चार जोड़े.

□ चार आऊस डिटोल, साफ की हुई रुई, बेडपैन, बिलमची आदि.

□ अच्छी रोशनी का साधन, एक स्टोव, एक दबकन वाली केतली या दूसरा बर्तन.

□ अपना आरक्षण या बुकिंग कार्ड भी सभाल कर वही रख लें कि समय पर मिल सके.

बच्चे के स्वागत की तैयारी

आपको अपने बच्चे के आगमन (जन्म) का स्वागत करने के लिए घर में आवश्यक व्यवस्था करनी होगी, ताकि समय पर कोई परेशानी न हो और सभी वस्तुएं हाथ की पहुँच में मिल जाए. सभी वस्तुओं की पहले से व्यवस्था करना स्वयं आपके हित में है. इस प्रसंग में इस बात पर विशेष रूप से ध्यान देने की आवश्यकता है कि बच्चे के प्रयोग की सभी वस्तुएं साफ होनी चाहिए और धूल एवं गन्दगी से उनकी रक्षा की ठीक व्यवस्था होनी चाहिए, क्योंकि बच्चे के जन्म के बाद स्वस्थ और साफ पर्यावरण चाहिए.

नीचे बच्चे की आवश्यकताओं के बारे में कुछ उपयोगी सुझाव दिए गए हैं.

शैया और बिस्तर—बच्चे के लिए अलग शैया, पालना खटोला या टोकरी की व्यवस्था करना सदैव अच्छा है, इससे उसे पूरा आराम और स्वतंत्रता मिलती है.

शैया, पालना, खटोला या टोकरी की व्यवस्था परिवार की आर्थिक स्थिति के अनुसार की जा सकती है. छोटी आम चारपाई भी काम में लाई जा सकती है. टोकरी में पर्याप्त विस्तार आदि विछाकर उसमें भी काम लिया जा सकता है. इस बारे में नीचे दी गई बातों का विशेष ध्यान रखना चाहिए :

—बच्चे की छोटी चारपाई बहुत कीमती नहीं होनी चाहिए, क्योंकि बच्चे के बढ़ने के साथ शीघ्र ही वह बेकार हो जाएगी. ठंडी जगहों में इस्पात की चारपाई या खटोला आरामदेह नहीं होता.

—चारपाई, खटोले आदि के चारों ओर छड़ें या शलाकाएं आदि लगी होनी चाहिए, जिसे बच्चा गिरने न पाए और सुरक्षा के साथ अकेला छोड़ा जा सके.



गर्भावस्था में अच्छे स्वास्थ्य के साथ-साथ मानसिक सुख ज्ञान व प्रगतिता भी जरूरी हैं



शलाकाओं वाली दिशु शॉया : मां व शिशु दोनों के लिए सुविधाजनक

—खटोले, चारपाई आदि का आकार ऐसा होना चाहिए कि उसे आसानी से मां की खाट या शॉया के समीप रखा जा सके.

—खटोला या चारपाई इस तरह बनी होनी चाहिए कि उसमें मच्छर, मक्खी और कीड़े-मकोड़ों से बच्चे की रक्षा करने के लिए मच्छरदानी लगाई जा सके.

—बच्चे के बिस्तर पर ऊपर से बिछाने के लिए काफी नर्म और सूती कपड़े होने चाहिए. ऐसे कपड़े पुराने साफ या नए कपड़ों से बनाये जा सकते हैं.

—बच्चे की चारपाई या खटोले के बराबर गद्दा.

—गद्दे के ऊपर बिछाने के लिए पुराने कपड़ों की दोहरी या नए कपड़ों की मोटी चादर.

—मोमजामे के दो टुकड़े या प्लास्टिक की चादरे जो गद्दे के निचले हिस्से को पूरी तरह ढक लें.

—बच्चे के नीचे बिछाने के लिए रुई की मोटी गद्दी.

—चारपाई या खटोले के लिए मच्छरदानी.

—बच्चे के लिए जो तकिए बनाए जाएं वे मुलायम, बराबर और पतले होने चाहिए. बगलो के तकिए गोल होने चाहिए.

—सदियों के लिए कंबल या रजई

कपड़े : बच्चे के कपड़े ढीले-ढाले, मौसम के लिए उपयुक्त और ऐसे होने चाहिए कि उन्हें पहनाते समय बच्चे को किसी प्रकार का कष्ट न हो. बच्चे की बनियान हमेशा

सूती होनी चाहिए, क्योंकि ऊन बच्चों के कोमल शरीर पर चुभ सकती है और कुछ बच्चों को ऊनी कपड़ों से 'एलर्जी' हो सकती है. जाड़ों में सूती बनियान के ऊपर ऊनी बनियान पहनाई जा सकती है. बच्चे की कमीज, कुर्ता या फ्राक ढीला-ढाला और एसा होना चाहिए जो आसानी से पहनाया जा सके. बच्चों के कपड़ों में जहा तक हो सके बटन नहीं लगाने चाहिए बल्कि बाधने वाले मुलायम फीते पीछे की तरफ लगाने चाहिए, ताकि बच्चा उन्हें खरान न सके.



शिशु के वस्त्र नरम, ढीले व मौसम के अनुसार होने चाहिए

सदियों में स्वेटर, कार्डिगन, मॉडर्न कोट और जुराब पहनाए जा सकते हैं। बच्चे की लगोट काफी बड़ी होनी चाहिए उसे त्रिभुजाकार या वर्गाकार मोड़ा जा सकता है। लगोट को सेप्टीपिन द्वारा बनियान के साथ मोड़ देना चाहिए, ताकि वह अपनी जगह पर रहे।

लगोट और कपड़ों को सफाई : बच्चे के टट्टी-मेशाब से सने लगोट आदि को अलग रखकर साफ करना चाहिए। ऐसे सभी कपड़ों को धोने के बाद (एटोसेप्टिक) कीटाणु निरोधक दवा वाले पानी में डुबोकर और गर्म पानी में उबाल कर सुखा देना चाहिए।

पेशाब सने कपड़ों को काफी पानी में धोकर धूप में सुखा लेना चाहिए। इन कपड़ों को सप्ताह में एक या दो बार उबालकर साबुन से धो लेना चाहिए।

बच्चे के कपड़ों को अलग में धोना चाहिए। उन्हें बड़ों के कपड़ों के साथ नहीं मिलना चाहिए। बच्चे के कपड़ों को काफी पानी में धोना चाहिए, ताकि कपड़ों में कतई साबुन न रहे अन्यथा इससे बच्चे की नरम खाल में जलन हो सकती है। बच्चे के कपड़े धोने के लिए अच्छे साबुन का इस्तेमाल भी जरूरी है। घटिया साबुनों में कार्बेटिक सोडा अधिक होता है, जिससे बच्चों की नरम खाल में जलन हो जाती है।

अन्य आवश्यकताएं

बच्चे के कपड़ें किसी बक्से या टोकरी में तथा अन्य आवश्यक चीजें एक ड्रे में ढालकर एक ही स्थान पर रखी जा सकती हैं। कुछ वस्तुओं की आवश्यकता बच्चे को दूध पिलाते समय, कुछ को उसे नहलाते समय और कुछ को उसे के.ए.व या टट्टी कराते समय पड़ती है।

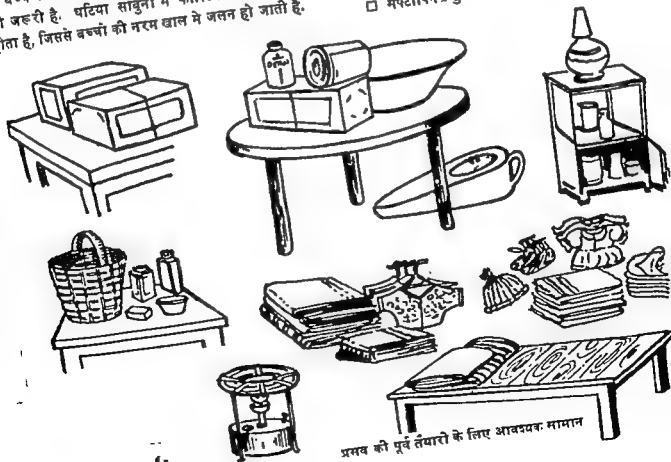
ड्रे में रखे जाने वाली वस्तुएं—

□ ग्लोसरीन-साबुन या कोई भी अच्छी कम्पनी का 'बेबी-सोप'.

□ एक चौड़े मुंह वाली साफ शीशी या छोटे मतदान में रुई के काहे—रुई के काहों की आवश्यकता स्नानों की सफाई के लिए पड़ेगी। इसके लिए काहों को रोगाणुरहित कर लेना चाहिए और इन्हें एक ढक्कनदार पात्र में बंद रखना चाहिए। बच्चे की सफाई के लिए भी काहों की आवश्यकता पड़ती है। आंखों की सफाई के लिए कुछ काहे एक पृथक पात्र में रखे जाने चाहिए।

□ मालिश के लिए जंतून का तेल सर्वोत्तम है। बदले में तिल का, नारियल का या कोई और उपयुक्त तेल काम में लाया जा सकता है।

□ मेप्टीपिन : कुछ बड़े, कुछ छोटे।



प्रसव की पूर्व तैयारी के लिए आवश्यक सामान

□ कपड़े के वर्गाकार छोटे-छोटे टुकड़े.

□ कोई वदिया वेबी-पाउडर. आवश्यक दवाएँ. इन्हें धोखने के बाद घाने व सगाने की दवाओं का स्थान अलग-अलग कर लेना चाहिए.

□ एक ढक्कनदार प्याला.

टोकरी में रखी जाने वाली वस्तुएं : बच्चे की सफाई के लिए छोटे गरम तोलिए, उसके नेपकिन तथा कुछ आवश्यक वस्त्र.

जब प्रसव-पीड़ा शुरू हो

इस बात की पूरी तसल्ली कर लीजिए कि आपको जो पीड़ा हो रही है वह वास्तव में प्रसव-पीड़ा ही है, यह पता लगाने में, निम्न बातों से आपको सहायता मिल सकती है :

—दरद पीठ से शुरू होकर आगे पेट तक फैल जाता है और थोड़ी-थोड़ी देर में निममित रूप से होता है.

—दरद के दौरान पेट कड़ा हो जाता है.

—कुछ साव भी हो सकता है.

—समय पर अस्पताल जाने की तैयारी करिए या 'बुकिंग कार्ड' भेजकर दाई को बुलवाइए.

—यदि आपने स्नान नहीं किया है तो कर लीजिए.

—घर पर प्रसव है तो बिस्तर और दूसरी सभी चीजें तैयार कर लीजिए.

—एक बर्तन में पानी उवाल लीजिए और उसे ढक कर ठंडा होने के लिए रख दीजिए. दूसरे बर्तन में पानी उवालने के लिए रख दीजिए. लैम्प और स्टोव इस्तेमाल के लिए तैयार रखिए.

—यदि आपका कोई सम्बन्धी पास नहीं है तो अपनी किसी सहेली या पड़ोसिन को दाई की सहायता के लिए बुला लीजिए.

प्रसव के समय क्या करें ?

डाक्टर या दाई की सलाह मानिए और उसे पूरा सहयोग दीजिए, ताकि बच्चे का जन्म कम से कम कष्ट से हो.

—काफी मात्रा में तरल तथा हल्का पोषक आहार लीजिए.

—शौच जाइए तथा जितनी बार इच्छा हो पेशाब कीजिए.

—पीड़ा उठने के दौरान जब पीड़ा एक जाए तो आराम कीजिए और हो सके तो सो जाइए.

प्रसव के बाद

कुछ गरम पीजिए और आराम कीजिए, तथा अपने बच्चे की देखभाल और उसे दूध पिलाने आदि के बारे में डाक्टर या दाई से निर्देश लीजिए.

इन स्थितियों में प्रसव किसी कुशल चिकित्सक से करवाएं :

- * यदि माँ की आयु 35 वर्ष से अधिक है
- * यदि प्रथम प्रसव के समय माँ की आयु तीस वर्ष से अधिक है
- * यदि प्रसव चौथे नंबर के बाद है
- * यदि माँ का कद पाच फुट से कम है
- * यदि माँ टाइफीमिया, गुर्दे की बीमारी, तपेदिक या डायबटीज की मरीज है
- * यदि इससे पहले गर्भपात या मिसकैरेज हो चुके हो.



नवजात शिशु की देखभाल व समस्याएं

[कलावती सरन अस्पताल के नवजात शिशु विभाग की सम्पत्ति एवं नवजात विनोद डा. इन्द्रा नारायणन से भेंट पर आधारित]

भारत में नए शिशु के आगमन पर घर वालों को पहली उम्मीदना यह जानने की होती है कि आगमन शिशु नरक है या सड़की? यदि सड़की हुई तो उपश्रित चेहरों पर निराशा झलक जाती है, विशेष रूप से दूधगै-जीमरी सड़की के आगमन पर. इसी अनुसार अंगन भारतीय घरों में प्रगुना और नवजात शिशु की देखभाल पध्दानपूर्ण रीति में की जाती है, जबकि गर्भवधमा-शिशु के स्वास्थ पर ही ध्यान दिया जाना चाहिए और यह देखना चाहिए कि वच्चा मामान्य है कि नहीं?

कुछ विकार प्रमत की जटिलता में कटिल प्रमत के समय भी आ सकते हैं. इसीलिए गर्भवती मा को समय-समय पर जांच कराते रहने तथा प्रमत प्रमत व कोई जटिलता रहने पर प्रमत अच्छे कुशल हाथों से या किसी बड़े अस्पताल में कराने की सलाह दी जाती है.

स्वस्थ शिशु की पहचान

हमारे महा जन्म के समय वच्चों का औसत वजन साढ़े पांच पाउंड से सात पाउंड के बीच, सिर की मोलाई लगभग 13 इंच और शरीर की सम्बाई लगभग 20 इंच हो तो वच्चा मामान्यतः परिपक्व समझा जाता है. यदि वच्चा पैदा होने ही रोने लगे, ठीक मांस नने लगे तथा उमकी दूध पीने





पूर्णतया स्वस्थ नवजात शिशु

की क्षमता सामान्य लगे तो बच्चा सामान्य स्वस्थ होना चाहिए. साप ही ये कुछ बातें और भी ध्यान से देखें :

—घोड़ी सी आवाज से या ताली बजाने पर बच्चा हाथ-पैर फँकता है कि नहीं ?

—उसके मल विसर्जन का मार्ग ठीक बना हुआ है कि नहीं ?

—जन्म के समय शिशु का रंग सामान्य से कुछ अधिक लाल हो सकता है पर उसका नीला होना पातक है. हाँ, सर्दियों में नवजात शिशु के हाथ-पैरों का रंग स्वाभाविक रूप से भी नीला हो सकता है. यदि हाथों-पैरों के सिवाय भी शिशु का रंग नीला हो तो सूरत डाक्टर को दिखाए.

सिर पर सूजन : कुछ बच्चों में प्रसव के समय दबाव पड़ने से सिर में एक गूम्ड सा हो जाता है. इसके लिए धवराने की जरूरत नहीं. यह दो-तीन दिन में ठीक हो जाएगा. कठिन प्रसव या 'फोरसेप्' के इस्तेमाल से जन्म के एक-दो दिन बाद एक खास किस्म की नरम सी सूजन हो जाती है. जो कुछ दिन से लेकर कुछ सप्ताह तक स्वयं ही ठीक हो जाती है. यह रक्त के जमाव के कारण होती है. इससे छेड़-छाड़ नहीं करनी चाहिए. हाँ, यह बहुत ज्यादा हो तो डाक्टर से परामर्श कर लेना ठीक होगा. कभी 'फोरसेप्' से शिशुओं के चेहरे पर कुछ निशान भी पड़ जाते हैं. ये अधिक गहरे न हों तो स्वयं ही ठीक हो जाएंगे, कुछ करने की आवश्यकता नहीं. पर कभी-कभी इन बच्चों में मसों पर दबाव के कारण कुछ विकृतियाँ भी आ सकती हैं. तब विशेषज्ञ से सलाह लेनी चाहिए.

नाभि : देहानों में प्रायः देखा जाता है कि अकुशल दाइया पुराने जग लगे चाकू, ब्लेड या दराती में नाल काट देती है जिसमें अनेक बच्चे धनुष्टकार (टिटनेस) की बीमारी से मर जाते हैं. इसलिए परिवार वालों को ध्यान रखना चाहिए कि काटने का औजार चाकू, कैंची या ब्लेड इस्तेमाल से पहले दस मिनट तक पानी में अवश्य उबाल लिया जाए.

बच्चे के जन्म के तुरंत बाद नाभि की नाल काट देने से बच्चे में खून की कमी हो सकती है. नाल काटते समय बच्चे का स्थान माँ के स्थान से कुछ नीचा होना चाहिए ताकि माँ का खून बच्चे में जा सके. फिर नाल को दुह कर बच्चे की तरफ में जाएँ, तब नाल काटें.

नाभि से डेढ़-दो इंच छोड़ कर शेष नाल काटने से पूर्व नाल को धागे में अच्छी तरह कस कर बांध लेना चाहिए, धागा बीला रहने से नाभि से खून गिर सकता है. बांधने का यह धागा भी दस मिनट तक पानी में उबाल कर विसंक्रमित कर लेना जरूरी है.

नाल काटने के बाद नाभि की सफाई पर भी पूरा ध्यान देने की जरूरत है, अन्यथा गंदगी के प्रवेश से संक्रमण (इंफेक्शन) होकर नाभि के घाव, टिटनेस जैसे घातक रोग लग सकते हैं. नाल सामान्यतः सात से नौ दिन तक सूख कर गिर जाती है. पर इस अवधि में दो-तीन दिन इधर-उधर होने से भी कोई असामान्यता नहीं माननी चाहिए. इस बीच नाभि को यदि भीगने से बचाया जाए और बच्चे को नहलाने के बाद पोछ कर नाभि उठाते हुए नाभि-जोड़ को स्पिरिट में साफ कर देने के बाद नीली दवा (क्रीटागु नाशक दवा) लगा देने से संक्रमण का खतरा नहीं रहता. नाल गिरने के बाद भी बहा भीलापन रहे तो ठीक होने तक उसे स्पिरिट से साफ करती रहे. ऊपर से सूख जाने पर भी जड़ में गीलापन रह सकता है अतः खोल कर नीचे जड़ में भी देखना चाहिए कि नाल जड़ तक पूरी तरह सूख गई है कि नहीं ? नहीं, तो वहाँ स्पिरिट से सफाई जरूरी है. टेलकम तभी छिड़कना चाहिए जबकि नाल पूरी तरह सूख जाए. यदि नाभि में मवाद दिखाई दे तो तुरंत डाक्टर को दिखाना चाहिए कि जटिलताओं से बचाव हो सके.

स्वच्छता

जन्म के शीघ्र बाद स्नान जरूरी नहीं, परन्तु परिष्कृत व सामान्य, स्वस्थ शिशु को पहले दिन नहलाना जा सकता है. किन्तु बच्चों को नहलाते समय विशेषकर अपरिष्कृत बच्चों को, इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि उसे सर्दी न लग जाए. यदि यह संभव न हो तो रोज स्पंज करना आवश्यक है.

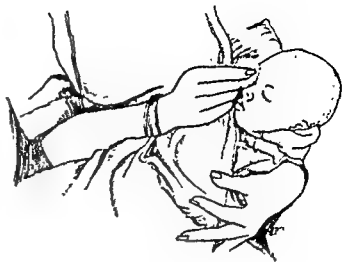
लेकिन जन्म के शीघ्र बाद हर शिशु की भलीभांति

सफाई अनिवार्य है। बच्चे के बाहर आते ही उसकी आंखों को कीटाणु रहित की हुई साफ गीली रुई से पोंछ दें, पर एक ही फाहे से नहीं, दोनों ओर की सफाई के लिए दो अलग फाहे इस्तेमाल करने चाहिए। अब पैरों से पकड़ कर बच्चे को थोड़ी देर के लिए उल्टा लटक दें ताकि उसके पेट में गया अतिरिक्त द्रव बाहर आ जाए। इसके बाद स्वच्छ रुई से तेल लगा कर उसके शरीर पर लगा सारा ससीला पदार्थ (वरनिक्स) रगड़ कर पीछ सकते हैं। बच्चे को साफ करते समय कानों के पीछे, बगलों और जोड़ों के भीतर से यह जमी हुई 'वरनिक्स' की परत अच्छी तरह से हटा देनी चाहिए।

इस तरह शिशु को अच्छी तरह साफ कर लेने के बाद उसे साफ, नरम व मौसम अनुसार कपड़े में लपेट कर मां के पास सुला दें, ताकि जन्म के समय के सारे कष्ट और तनाव के बाद उसे मानसिक सतुष्टि व शांति मिल सके।



बच्चे को पैर से पकड़कर उल्टा लटकाने से उसके पेट में गया द्रव बाहर आ जाता है



नवजात शिशु की आंख की सफाई

कान, नाक और आंख

नहलात समय नाक के छिद्र को साफ की हुई रुई की काड़ी से साफ करें, कानों को भी, लेकिन बहुत गहरे तक नहीं। आंखों को साफ करने के लिए तो विशेष सावधानी बरतने की जरूरत है। उबाल कर ठंडी की हुई गीली रुई के एक फाहे में एक आख साफ करें, दूसरे फाहे में दूसरी। आंख पोछते समय हाथ भीतर से बाहर की ओर लाएं इस तरह आंख में गंदगी निकालने से आख रोगी नहीं होगी। विशेष रूप से यदि मा को मूजक की बीमारी रही हो तो आख की हिफाजत बच्चे के जन्म से ही शुरू कर देनी चाहिए।

शिशु की आंखों की सफाई करने के बाद यदि आवश्यकता हो तो डाक्टर से पूछ कर आखों में एक-एक बूंद 'आई-ड्रॉप' की डाल दें। पर काजल, सरमा न लगाएं।

आमतौर पर नवजात शिशु के आंख नहाने निकलते पर एक सप्ताह बाद बच्चे की आंख में आंख बजने लगते हैं। यदि जन्म के तुरंत बाद बच्चे की आंख में आंख दिखाई दें तो विशेषज्ञ से परामर्श कर सकते हैं कि कहीं कोई संक्रामक रोग तो नहीं है ?

पहला स्नानपात्र

कुछ लोगो का क्याल होता है कि पहले दो दिन मां का दूध शिशु को नहीं दिया जाना चाहिए, पर डा० इन्द्रा नारायणन की राय में यह धारणा गलत है। पहले दो दिन का दूध जितना ताकतवर और शिशु के लिए लाभकर होता

नोट—सफाई का यह सारा काम अस्पतालों में या जच्चा-बच्चा केन्द्रों में डाक्टर, नर्स या दाई के हाथों ही सम्पन्न होता है। माताओं या सहायक महिलाओं द्वारा नहीं। पर पर में प्रसव कराते समय यह जानकारी होने पर ध्यान रखा जा सकेगा कि दाई इस संबंध में कोई सापरवाही न करते। उसके हाथ पहले साबुन से धुला लिए जाएं और जीजार काटने का घागा आदि प्रयोग में लाई जाने वाली चीजें उबली जाएं। मा-शिशु को संक्रमणजन्य रोगों से बचाने के स्वच्छता संबंधी यह जानकारी बहुत आवश्यक है।



बच्चे को जितनी जल्दी हो सके माँ का दूध दिया
जाना चाहिए

है, उतना बाद का कभी नहीं। थोड़ा पीलापन लिए यह गाढ़ा दूध, जिसे आम भाषा में फेनुस (केलस्ट्रम) कहते हैं, अमूल्य प्रोटीन तत्व (ग्लोबुलिन) तथा बीमारियों से सुरक्षा के लिए 'एंटीबाडीज' लिए होता है, जो रोग-निरोधक क्षमता बढ़ाने की दृष्टि से बच्चों के लिए बहुत ही उपयोगी है।

डा० नारायणन की 'राय' में, पहली बार माँ का दूध पिलाने के लिए 12 से 24 घंटे तक रुकने या शिशु को भूखा रखने की धारणा भी गलत है। भूखा रखने से शिशु के खून में चीनी कम हो जाने से उसके दिमाग की खतरा तक हो सकता है। अतः कभी भी शिशु को 6 घंटे से अधिक भूखा नहीं रखना चाहिए और अपरिपक्व व कम वजन वाले बच्चों को दो-तीन घंटे से अधिक भूखा नहीं रखें। उसमें निगलने की क्षमता सामान्य है तो जितनी जल्दी शिशु माँ का दूध से सके उतना अच्छा। केवल दूध पिलाने से पहले माँ के स्तनों की सफाई का ध्यान रख लेना होगा और यह देखना होगा कि शिशु दूध ठीक से गटक सकता है कि नहीं ?

अतः पहले उसे उबालकर ठंडा किया हुआ सादा या चीनी मिला पानी पिला कर देखना चाहिए। यह इसलिए आवश्यक है कि यदि नवजात शिशु जन्म के शीघ्र बाद ठीक से दूध न पी सका तो दूध, उसके फेफड़ों में जा सकता है और उसे छाती के रोग लग सकते हैं, पानी देकर पूर्व परीक्षण कर लेने पर इस हानि का डर नहीं रहेगा। यदि शिशु ने पानी ठीक पी लिया है तो थोड़ी देर बाद उसे माँ के स्तन से लगाना आरंभ कर देना चाहिए। यदि बच्चा एकदम दूध

न पी पाए तो मा को धीरे-धीरे से काम लेना चाहिए, उबार-बार स्तनों से लगाना चाहिए और साथ में यह भी देखना चाहिए कि बच्चा दूध क्यों नहीं पी पाता ? शिशु दूध न पी पाए या प्रारंभिक पानी पिलाने समय मुँह से झाँक निकले तो डॉक्टरों परामर्श लेना चाहिए। डाक्टरों जांच कर पता चल जाएगा कि शिशु की खाने की नली ठीक है कि नहीं ?

स्तनपान कराने से पहले मा के स्तनों के चूचक ठीक से तैयार किए होने चाहिए। यह काम गर्भकाल में ही किया जाता है (देखें 'शिशु की संभाल गर्भकाल से ही' अध्याय में डा० योहरा की राय)। प्रसव के बाद शिशु को स्तन से लगाने से पूर्व चूचकों (निपल्स) की ठीक से सफाई करके उनके कील निकाल देना चाहिए। प्रारंभ में शिशु को तीन से पाँच मिनट तक स्तनपान कराएँ, उसकी दूध चूसने की क्षमता का विकास होने पर धीरे-धीरे यह समय बढ़ा कर आठ-दस मिनट किया जा सकता है। शुरू के दो-तीन बार के प्रयत्नों से यदि दूध न उतरे तो भी प्रयत्न बंद नहीं करना चाहिए। यदि माँ दूध पिलाने की इच्छुक है, मानसिक तनावग्रस्त नहीं है तो कोई कारण नहीं, दूध न उतरे। प्राकृतिक नियम से शिशु को प्यार से देखने पर ही मा के स्तनों में दूध उतर आता है और यही दूध शिशु के लिए सर्वाधिक उपयुक्त है। इसलिए जब तक शिशु ठीक से दूध न पीने लगे, प्रयत्न जारी रखना चाहिए और उसे बार-बार स्तनों से लगाना चाहिए। यदि माँ कष्ट अनुभव करे तो पहले सहते-सहते चूसाएँ, फिर धीरे-धीरे समय बढ़ाएँ। शीघ्र ही मा भी इसी में राहत अनुभव करेगी और बच्चा भी चूमने की क्षमता का विकास कर भर पेट दूध पीने लगेगा।

यह धारणा भी गलत है कि माँ के अधिक खाने से उसे दूध अधिक उत्तरेगा। दूध पिलाने वाली माताओं को पौष्टिक भोजन करना चाहिए और दूध व पानी जैसे तरल पेय पीने चाहिए। लेकिन आरंभ में कभी-कभी शिशु के कम दूध पी सकने के कारण माँ को दूध बढ़ने की समस्या सामने आती है। दूध बढ़े नहीं, इसके लिए एक तो दोनों स्तनों से बारी-बारी से चूसाएँ, दूसरे अतिरिक्त दूध को निकाल कर स्तन खाली करती रहें, अन्यथा दूध बढ़ने से स्तनों में कसाव बढ़ेगा और स्तन पक भी सकता है, उसके कष्ट से बुखार भी आ सकता है। स्तनों में कसाव बढ़ते ही गरम पानी से सेंक कर स्तन गरम कर लें व फिर हाथ से दबाकर स्तन खाली कर लें। पंप का इस्तेमाल न करें तो अच्छा है। दर्द-तनाव बढ़ने की नौबत ही नहीं आने देनी चाहिए।

दूध पिलाने समय मा के पेट में कुछ दर्द व खिंचाव अनुभव हो तो इससे चिंतित होने की आवश्यकता नहीं यह बच्चे-

दानी के मिकुड़ने का दर्द होता है जो कुछ दिनों बाद अपने-आप ठीक हो जाता है। शिशु को घड़ी देखकर दूध पिलाने की बात भी ठीक नहीं। यदि शिशु रात को भी दूध पीना चाहता है तो भी देने में हर्ज नहीं। दो-तीन महीने बाद वह स्वस्थ हो रात को दूध लेना बंद कर देगा या फिर उसे वैसी आदत डाली जा सकती है। खास बात यह है कि शिशु को भूखा न रखा जाए, उसकी दूध पीने की क्षमता बचने पर वह समय पर दूध पीना ही पमद करेगा और रात को दूध लेना बंद न करे तो फिर भी यदि कोई शिशु रात को दूध लेना बंद न करे तो उसकी भूख व मांग देख कर उसे रात में दूध देने से हानि नहीं। यदि मा को अधिक असुविधा हो तो रात के समय उबला हुआ पानी पिलाया जा सकता है। प्रायः पानी देने से उसकी रात को दूध लेने की आदत छूट ही जाती है। समय से पूर्व उत्पन्न कम वजन वाले या किसी अन्य कारण से कमजोर बच्चे, जो एक समय में भर पेट दूध नहीं ले पाते, पर तो विशेष ध्यान देने की जरूरत है कि वे भूखें न रहे और उन्हें घड़ी के अनुसार नहीं, उनकी आवश्यकता व मांग के अनुसार दूध दिया जाए।

बच्चे का वजन ढाई किलो से कम हो तो उस पर थारभ से ही विशेष ध्यान दे। शुरू में पानी पिला कर देखने के बाद ही दूध शुरू करें। पानी व दूध बीसी पर नरम निपल लगा कर पिलाए, चम्मक से नहीं। चम्मक से पिलाने पर दूध के फेकड़ों में चले जाने का डर रहता है। यह भी जरूरी है कि कमजोर शिशु को एक बार में अधिक नहीं, थोड़ा-थोड़ा दूध बार-बार पिलाए। स्तनपान कराते समय ध्यान रखें कि स्तन अधिक भरा या कसा हुआ न हो, अन्यथा शिशु दूध नहीं पी पाएगा या उसे कठिनाई होगी। यदि स्तन व चूचक ठीक रखने पर भी शिशु ठीक से स्तन वूस स्तन व चूचक ठीक रखने पर भी शिशु ठीक से स्तन वूस न पाए तो उसे अस्पताल में दिखाना चाहिए। यदि चूचक में कोई घाव या दरार हो तो शिशु को दूध पिलाने में हानि न हो। इसके लिए मा साधारण तेल या त्रीम इस्तेमाल कर सकती है। किंतु दूध पिलाने से पूर्व स्तन को चूचक को धीरे-धीरे अवश्य लेना चाहिए, यदि इस कारण मा को स्तनपान महसूस हो तो वह कुछ समय के लिए शिशु को स्तनपान कराना बंद कर सकती है। पर इस अवधि में स्तन को दबा कर दूध निकालना आवश्यक है।

यदि शिशु कारणवश अस्पताल में भरती है तो मा को दूध बंद करने की दवा नहीं लेनी चाहिए। संभव हो तो अस्पताल जाकर शिशु को स्तनपान करा देना चाहिए, नहीं

तो दूध निकाल कर शिशु को पिलाना चाहिए। यह भी संभव न हो तो घर पर (शिशु से अलग रहते हुए) हाथ से दबाकर स्तन पाली करते रहना चाहिए ताकि छाती भारी न हो और मा को कष्ट न हो।

सरदो से बचाव

अपरिपक्व या 'प्रि-मैच्योर' बच्चे को सरदो से बचाने के लिए गरम राखें। गरम बोतल रखने के बजाए मां के शरीर की गरमाई अधिक अच्छी रहती है, उसे मां से चिपटाकर रखें। यदि कारणवश बोतल का सेंक देना आवश्यक हो तो ध्यान रहे, पानी बहुत गरम न हो और बोतल कपड़े में अच्छी तरह लपेटो गई हो ताकि शिशु की कोमल त्वचा के उससे बचाव हो सके। ऐसे कमजोर बच्चे को पैदा होने के शीघ्र बाद डाक्टर को दिखाकर आवश्यक हिदायतें ले लेना चाहिए। यदि वजन कम है या बच्चा पानी, दूध ठीक से नहीं पी सकता है या उसे कोई जन्मजात रोग या विकृति है तो उसे शीघ्र अस्पताल में भर्ती कराना आवश्यक हो सकता है। डाक्टर की राय से शिशु को अस्पताल में रखना आपके व शिशु के लिए हितकर होगा। इसलिए भरती के नाम से डरना या हिचकिचाना नहीं चाहिए। शिशु के अस्पताल में भरती के समय डाक्टर से पूछें बिना उसे स्तनपान न करें और स्तनपान संबंधी उपरोक्त हिदायतों का पालन करें।

इस प्रकार कुछ सावधानियां बरतने, कुछ जानकारी रखने और आवश्यक होने पर डाक्टरों की राय से चलने पर नवजात की देखभाल संबंधी आपकी कठिनाई हल होगी और शिशु को भी बीमारियों, जटिलताओं व समस्याओं से बचाया जा सकेगा। फिर भी नवजात के साथ कुछ समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है अतः कुछ मुख्य समस्याओं पर नवजात विशेषज्ञ डा. इन्द्रा नारायणन के से सुझाव भी माताओं के लिए उपयोगी सिद्ध होंगे।

नवजात की समस्याएं

ट्यूटी-पेशाब संबंधी शिकायतें

यदि बच्चा पहले चौबीस घंटे पेशाब न करे तो चिंता की बात नहीं। उसे पानी पिलाए। गरमी में तो अवश्य ही। फिर दूसरे दिन भी वह पेशाब न करे तो डाक्टर को दिखाना चाहिए। शुरू में शिशु का पेशाब कुछ पीला व कम मात्रा में रहता है।

नवजात शिशु जन्म के बाद 24 घंटे के भीतर पाखाना जरूर करता है. शुरू में इसका रंग काला-सा होता है और वह लसीला भी होता है. इसे 'मिकोनियम' कहते हैं. धीरे-धीरे पाखाने का रंग बदलता है और फिर सामान्य हो जाता है. दो से चार दिन में यह पहले हरा व फिर पीला हो जाता है.

बच्चा दिन, रात में कितनी बार पाखाना करता है, यह बहुत कुछ उसे दिए जा रहे दूध पर निर्भर करता है और कुछ आदत पर भी. माँ का दूध पीने वाले शिशु अधिक-कमाल रोगों से बचे रहते हैं—कब्ज और अतिसार से भी, पर वे पाच-सात बार पतली टट्टी कर सकते हैं. इसमें पचराना नहीं चाहिए. अबसर ऊपरी दूध पीने वाले बच्चे कब्जयत का शिकार होते हैं और माँ का दूध पीने वाले बच्चे दिन में कई बार टट्टी करते हैं और प्रायः पतली भी. माँ का दूध पीने वाले नवजात शिशु का पाखाना जन्म के तीन-चार दिन बाद हरे रंग का और पतला हो सकता है. इस दौरान शिशु चैतन्य व चुस्त रहेगा और उसे भूख भी ठीक लगेगी. अतः इसमें पचराने जैसी कोई बात नहीं, धीरे-धीरे यह स्वयं ही ठीक हो जाएगा. हा, टट्टी में पानी की मात्रा अधिक हो और बच्चा बार-बार टट्टी करे तो डाक्टर को दिखाना चाहिए. शिशु देर से न कड़ी टट्टी करता हो तो दूध की दो छुराकों के बीच शिशु को चीनी मिला, उबला पानी अवश्य पिलाए. शहद चटाने से भी टट्टी साफ होगी. कड़ी टट्टी की तकलीफ से शिशु को मुँदा में कपट न हो, इसके लिए मुँदा मार्ग में तेल या क्रीम लगानी चाहिए.

उल्टी : कुछ नवजात शिशु जन्म के बाद पहले दिन दो-तीन बार उल्टी करते हैं. यह थोड़ी-थोड़ी उल्टी शिशु माँ के पेट में गर्भाशय का निगला हुआ तरल पदार्थ बाहर निकालने के लिए ही करता है. अतः इसके लिए भी चिंतित होने की आवश्यकता नहीं. सामान्यतः ये उल्टियाँ स्वयं ही रुक जाती हैं. इस बीच शिशु को थोड़ा-थोड़ा पानी पिलाते रहना चाहिए. पर नवजात शिशुओं में उल्टी के कुछ गंभीर कारण भी होते हैं. अतः ज्यादा उल्टी होने पर या पेट फूल जाने पर शिशु-रोग विशेषज्ञ से जांच करा लेनी चाहिए.

शरीर पर सफेद दाने : जन्म के बाद पहले कुछ दिनों में शिशु की नाक व ओड़ी पर कुछ सफेद दाने या शरीर पर लाल-लाल धब्बे दिखाई देते हैं. यह भी चिंता की बात नहीं. पर फुंसियों का सदेह हो तो डाक्टर को दिखाना चाहिए.

नवजात में पीलापन : कुछ बच्चों में जन्म के दूसरे या तीसरे दिन चेहरे पर पीलापन आ जाता है. यह पीलापन भी स्वाभाविक है और पाच-सात दिनों में अपने आप ठीक हो जाता है. इससे घबराना नहीं चाहिए. पर यह हलका पीलापन यदि दूसरे या तीसरे दिन उतरने के बजाए पहले की तरह ही दिखाई दे और उसका रंग भी गहरा होता जाए या यह पीलापन एक सप्ताह के बाद शुरू हो या अधिक देर तक बना रहे तो यह पीलिया की बीमारी होगी, जो बच्चे के लिए घातक सिद्ध हो सकती है. अतः शका होते ही तुरंत डाक्टर को दिखाना चाहिए. समाज के कुछ वर्गों में नवजात शिशु को अंधेरे में रखने की प्रथा है. इन लोगों को चाहिए कि वे शिशु को हर रोज पर्याप्त प्रकाश में ले जाकर देखें कि उसे पीलिया तो नहीं ? या उसके शरीर पर फुंसिया तो नहीं ? अधिकतर यह पीलिया माता और बच्चे का 'ब्लड-ग्रुप' न मिलने या आर. एच. नेगेटिव हो जाने से होता है. ऐसा होने पर डाक्टर शिशु को खास किस्म की रोशनी में रखते हैं और आवश्यकता पड़ने पर उसका खून बदलते हैं. अगले बच्चों की सुरक्षा के लिए माँ को प्रसवोपरांत एक इन्जेक्शन देने की भी जरूरत होती है. इसीलिए इस मामले में तुरंत डाक्टर से परामर्श करने की सलाह दी गई है.

अन्य विकार

शिशु के मुँह से झाग आए, पैदा होने के बाद शिशु अधिक रोता रहे, उसे दौरे आए, उसकी सांस फूलती हो, वह दूध न पी सके तो डाक्टर से जांच करानी चाहिए कि उसे कोई रोग तो नहीं ? उसके खाने का या टट्टी का मार्ग अवरुद्ध तो नहीं ? कोई अन्य जन्मजात विकृति तो नहीं ? फिर जांच द्वारा पता चलने पर उसका शीघ्र इलाज कराना चाहिए ताकि शिशु को आगे अधिक हानि या मृत्यु से बचाया जा सके. यदि शिशु जन्म के समय रोए नहीं तो दिमाग में आक्सीजन की कमी से उसके विकृत मस्तिष्क या मंद-बुद्धि हो जाने का खतरा रहता है.

बढ़े हुए स्तन या योनि से खून

नवजात शिशुओं—लड़के, लड़कियों दोनों में—कई बार स्तन कुछ बढ़े हुए होते हैं. लड़कियों के स्तनों में दूध भी भरा होता है. जन्म से पूर्व माँ के हार्मोनल बच्चे में आ जाने से ऐसा होता है. यह सवाण फिर अपने आप मिट जाता है. इसके साथ कोई छेड़छाड़ नहीं करनी चाहिए, न ही स्तनों को दबाकर दूध निकालना चाहिए, अन्यथा स्तनों में घाव हो जाने का डर रहता है. इसी तरह माँ के हार्मोनल के कारण

शिशु-सड़की की योनि से मासिक धर्म की तरह रक्त भी आ सकता है। इसके लिए भी किसी उपचार की जरूरत नहीं है। एक-दो दिन में यह अपने आप ही बंद हो जाएगा। एक सप्ताह तक भी थोड़ा-थोड़ा पानी आता रहे या पानी में साल रग का मिश्रण रहे तो हानि नहीं। पर अधिक रक्त आ रहा हो तो डाक्टर से जांच करानी चाहिए। विटामिन 'के' की कमी से नवजात में किसी अन्य अंग में भी रक्त-स्राव हो सकता है। अस्पताल में इसकी रोकथाम के लिए विशेष निगरानी में रखे गए शिशुओं को इन्जेक्शन लगा दिया जाता है। घर पर ऐसी समस्या सामने आए तो डाक्टर से परामर्श करें या शिशु को अस्पताल से जाए।

सिर के अग्रभाग पर पपड़ी

सिर की भलीभांति सफाई न होने से ही उस पर पपड़ी जमती है। अच्छी तरह सफाई रखने के बाद भी पपड़ी जमे तो तेल लगाना बंद कर दें और किसी भी कोटाणुनाशक दवा से साफ करें।

बजन व तापमान

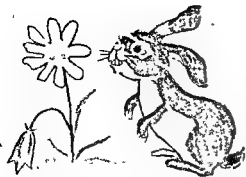
जन्म के दो-तीन दिन बाद तक शिशु का बजन पहले गिर सकता है। यह एक सामान्य प्रक्रिया है। इससे घबराना नहीं चाहिए और उसके विकास की स्थिति पर निगाह रखनी चाहिए। कई बार, विशेष रूप से गर्मियों में नवजात शिशु का तापमान सामान्य (97 डिग्री से 98.4 तक) से कुछ बढ़ा हुआ यानी 99 डिग्री के आसपास रहता है। ऐसे शिशुओं की अधिक मात्रा में उबला हुआ पानी पिलाने की आवश्यकता होती है। पर शिशु यदि ठीक घुराक लेता है, ठीक खेलाता है, ठीक सोता है और उसका सामान्य विकास ठीक है तो न इसे घुंकार रहने का लक्षण मानना चाहिए, न ही चिंता करनी चाहिए।

कुछ शिशुओं को 3-4 दिन की उम्र में एकाएक घुंकार आता है। यह घुंकार तेजी से बढ़ता है। फिर 12-14 घंटे बाद उतर कर उसका तापमान सामान्य हो जाता है। कभी-कभी यह वातावरण का तापमान अधिक होने के कारण ही होता है। यह घुंकार चढ़ने और शिशु का बजन घटने का समय प्रायः एक ही रहता है। बजन गहिर का पानी सूखने के कारण घटता है अतः इस बीच शिशु को केवल पानी पिलाने की ही आवश्यकता है। किसी उपचार की नहीं। गर्मी के दिनों शिशु वाले कमरे को कूलर या पंखे की सहायता से ठंडा रखें, यदि गर्मी अधिक हो तो शिशु के बिछोने के नीचे और सीला कपड़ा लपेट दें, जिससे कि वाष्पीकरण

द्वारा ठंडक पैदा हो गये। वातावरण के तापमान के कारण आए इस घुंकार से भी घबराते की आवश्यकता नहीं। पर घुंकार तेज हो, नीग्र न उतरे और मांस में अन्य सजान भी हों तो डाक्टर को दिखाना चाहिए। पहचान न होने पर भी परामर्श लेना ठीक होगा।

बच्चे की दिनचर्या, दैनिक देखभाल, घुराक व रोगों से बचाव के लिए आपके अलग-अलग अध्यायों में भी जान-बारी दी जा रही है। अतः नवजात के गर्भ में मला द्रव्य ही...पर अतः डा. द्रव्य नारायणन फिर जोर देकर कहती हैं कि मा का दूध बच्चे के लिए बहुत लाभदायक है। अतः जहां तक संभव हो, उसे मा का दूध ही पिलाना चाहिए। बहुत कम स्थितियों में निगू में मा का दूध छुटाना आवश्यक होता है। मां की छोटी-मोटी बीमारियों में स्तनपान अत्यधिक कमजोर हो तो स्तनपान कराना निषिद्ध होता है। ऐसी माताओं को 'सल्ल' या 'टैट्रामादमिन' जैसी दवाएं, कंगर की दवाएं, कंठमाना की दवाएं लेनी पड़ें तो उन्हें शिशु को दूध पिलाना रोक देना चाहिए। इस बारे में कुछ धंसा हो तो डाक्टर की सलाह ही जा सकती है। तब दूध पिलाने वाली ये माताएं जरूरत पड़ने पर इन दवाओं की बहुत कम हानिकारक दवाएं ले सकती हैं। पर सामान्यतः गर्भवती माताओं की ओर दूध पिलाने वाली माताओं को, जब तक अव्यावश्यक न हो, ऐसी दवाएं लेनी ही नहीं चाहिए। आवश्यक होने पर भी डाक्टरों से ही लेनी चाहिए, स्वयं नहीं।





4

अपरिपक्व शिशु

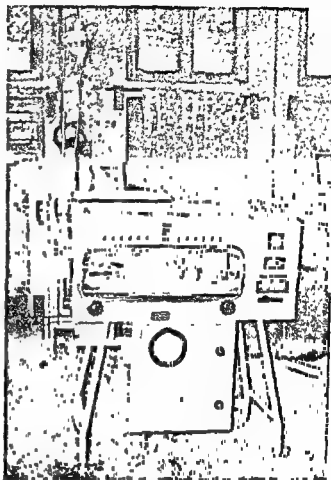
सबसे पहले तो यह जानना जरूरी है कि अपरिपक्व शिशु किसे कहते हैं? समय से पूर्व जन्म लेने वाले शिशु तो अपरिपक्व होते ही हैं, किसी कारण पूरे समय पर पैदा होने वाले बच्चे भी कम वजन व कम विकास के साथ अपरिपक्व रूप में संसार में प्रवेश करते हैं। इन दोनों प्रकार के अपरिपक्व शिशुओं की देखभाल, पालन-पोषण और खान-पान पर सामान्य शिशु की अपेक्षा अधिक ध्यान देने की आवश्यकता होती है।

इस प्रकार मोटे तौर पर अपरिपक्व शिशुओं को दो श्रेणियों में रखा जा सकता है। एक तो वे जो पूरे समय पर तो जन्म लेते हैं, किंतु कुपोषण अथवा किसी अन्य कारण से कम वजन व आकार के साथ इस संसार में प्रवेश करते हैं। ऐसे शिशु का वजन सामान्य 2500 ग्राम से कम व लंबाई 45 सेंटीमीटर से कम होती है। ऐसा शिशु पूर्णतया विकसित होने के बावजूद बहुत कमजोर होता है। उसकी स्तब्धता शूष्क एवं झुर्रीदार होती है। इडिमा नहीं रहता। मृत्युदर कम होती है किंतु उनका मानसिक विकास धीमा रहता है।

दूसरे प्रकार के अपरिपक्व शिशु वह होते हैं जो कि किसी कारण से निश्चित अवधि में पहले उत्पन्न होते हैं। ऐसे शिशु वजन व आकार में भी छोटे होते हैं। इन्हें दो श्रेणियों में रखा जा सकता है: एक तो वे जो गर्भाधान के 32-36 सप्ताह बाद जन्म लेते हैं। इन का वजन साढ़े तीन पाउंड से चार पाउंड तक हो सकता है।

गाल, कंधों तथा कमर पर गर्भलौम होते हैं। भ्रूज लगने पर बच्चा रोता है किंतु स्वर मध्यम व धीमा होता है।

दूसरी किस्म के अपरिपक्व शिशु वे होते हैं, जो गर्भाधान के 28, 32 सप्ताह बाद जन्म लेते हैं, इन शिशुओं की देख-रेख प्रायः अस्पतालों में की जाती है। जहां पूर्ण विकास होने तक उन्हें एक विशेष यंत्र इन्क्यूबेटर में रखा जाता है।



इन्क्यूबेटर में विकसित सार संभार

ऐसे शिशु का वजन जन्म के समय लगभग दो पाउंड होता है। हाथ-पैर अविकसित होते हैं। गर्दन लंबी, ढीली व सिर अपेक्षाकृत बड़ा होता है। स्तब्धता झुर्रीदार एवं खुरदरी होती है। उसे उठाने या छेड़ने पर कोई हलचल व्यक्त नहीं करता। शिशु के शरीर का तापमान स्थिर नहीं रहता। बच्चे में चुसने की क्षमता बिल्कुल नहीं होती।

समय से पूर्व उत्पन्न शिशुओं में कई प्रतिक्रियाएं अनुपस्थित होती हैं। जैसे यदि उन्हें बाह्य पकटकर ऊपर

उठाया जाए तो वह गिर की उपर उठाने का प्रयत्न नहीं करेगा। दूसरे ऐसे शिशुओं में पादतल ग्रेनाए या तो बहुत कम होती है या बिगुल नहीं होती। ऐसे शिशुओं में वजन वृद्धि बहुत धीमी होती है।

कारण और रोकथाम

अपोषण, कुपोषण, और कुछ बीमारियों के कारण बच्चे समय से पूर्व व कमजोर पैदा होते हैं। अपोषण का कारण कमजोर आर्थिक स्थिति के कारण उचित आहार का अभाव हो होता हो है अध-विरवामों, गलत रुढ़ियों का हाथ भी इसमें कम नहीं होता। पर मुख्य कारण होता है, अन-भिज्ञता। इस दृष्टि से गरीब और अनिश्चित वर्ग में यह स्थिति अधिक दमनीय है। गर्भ काल में मनुसित पोष्टिक आहार न मिलने से मा और शिशु दोनों ग्लूट की कमी, कमजोरी, रोगों व कई प्रकार की विकृतियों के शिकार हो जाते हैं, इसीलिए प्रसवकालीन स्त्री मृत्यु-दर और शिशु-मृत्यु-दर गांवों और पिछड़ी वस्तियों में अधिक होती है और यही अपरिपक्व बच्चों की समस्या भी अधिक सामने आती है।

यह माह समझ लेना भी जरूरी है कि पोषक तत्वों के अभाव में गर्भस्थ शिशु अपनी आवश्यकता के लिए जरूरी पोषण मां के शरीर से ढींच लेगा और शिशु को हानि तभी पहुंचेगी जबकि मां के शरीर में पोषक तत्वों की अधिक कमी हो। पहली स्थिति में कमी का शिकार अपेक्षाकृत मां ही अधिक होगी, जबकि दूसरी स्थिति मां व शिशु दोनों के लिए घातक है। अतः बच्चे सामान्य पैदा हों और मां को भी प्रसव में खतरा न रहे, प्रयोजन यह कमजोरी-बीमारी का शिकार न हो। इसके लिए गर्भकाल में मां को पोषण पर समुचित ध्यान दिया जाना चाहिए।

दूसरा कारण है गर्भजती मां का बीमारियों में दस्त होना—जैसे एनीमिया या ग्लूट की कमी, हृदय रोग, तपेदिक, गुदे संबंधी रोग, वचनरानी पर किसी दुर्घटना में चोट लगना, कोई गन्धमण अथवा मानसिक रोग, गर्भकाल में गमय-गमय पर परीक्षण करने रहने में डाक्टर इन बीमारियों या बाधाओं का पता लगाकर उचित उपचार कर सकती हैं और अगरिपक्व शिशु के जन्म की संभावना पट सकती है।

इसके अलावा कम उमर की शिशोरी माताओं में भी अपरिपक्व शिशु के जन्म के आरंभ अधिक है, जुद्धा बच्चों के मामले में भी कम वजन या अपरिपक्वता का सामना करना पड़ सकता है।

अपरिपक्व शिशु की देखभाल

सबसे पहले तो अपरिपक्व शिशु (वजन पांच पाउंड में कम) की पूरी परीक्षा किसी कुशल बाल-चिकित्सक से करानी चाहिए, फिर जब तक बच्चा सामान्य न हो जाए, उसका पालन-पोषण, छानपान डाक्टरों की निर्देशन में करना चाहिए। अपरिपक्व शिशु के साथ निम्न समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है :

- पेट के भीतरी अंग पूरी तरह विकसित न होने से कुछ पीने और उमने पचाने में कठिनाई।
- शरीर के तापक्रम को सन्तुलित रखने में कठिनाई।
- रोग-निरोधी क्षमता कम से कम होने के कारण उस पर संक्रमण (इंफेक्शन) व रोगों का भीषण आक्रमण।

अपरिपक्व बच्चे का बिस्तर बहुत आरामदेह व नरम होना चाहिए





घाँसों व चेहरे की सफाई

आहार में सावधानियाँ : अपरिपक्व शिशु को जन्म के बाद सामान्य शिशु की अपेक्षा खुराक की घट मिलनी चाहिए. पर शुरू में दूध नहीं, चीनी मिला पानी ही दिया जाता चाहिए. ऐसे शिशु में निगलने की क्रिया-शीलता का अभाव होने में दूध श्वास-नली द्वारा फेफड़े में प्रवेश कर जाने का खतरा होता है, जो जानलेवा भी सिद्ध हो सकता है. यदि पानी फेफड़े में चला भी जाए तो इतनी हानि नहीं होती. शिशु द्वारा पानी पी लेने के बाद उसे दूध देना शुरू करना चाहिए. पहले साफ ड्रापर द्वारा बूद-बूद करके व फिर छोटी बोतल के साथ छोटी निपल लगाकर. स्तनपान कराने समय भी पहले स्तन में दूध निकालकर इसी तरह साफ ड्रापर में या स्वच्छ रुई की बत्ती से बूद-बूद करके दिया जाए

10-12 दिनों बाद एक-एक चम्मच दूध एक बार में देना शुरू करें व प्रतिदिन हर खुराक में आधा चम्मच दूध की मात्रा बढ़ाते हुए सामान्य मात्रा पर आएँ. जब बच्चा ठीक से दूध पीने लगें तो प्रति दो से तीन घंटे पर स्तनपान कराया जा सकता है या कारणवश बढ़ते में पाउडर-दूध दिया जा सकता है.



इन्क्यूबेटर में शिशुओं को एक विशेष द्रव्य द्वारा आहार दिया जाता है

दूध की मात्रा अपरिपक्व बच्चे की तीन श्रेणियों के हिसाब से डाक्टर से पूछकर निर्धारित करें तो अधिक अच्छा होगा. वजन 3-4-5 पौंड से कम होने पर इन तीन श्रेणियों का विभाजन होगा. इसी अनुसार अपरिपक्व शिशु की देखभाल में भी सावधानी बरतनी होगी.

शरीर का तापक्रम : अपरिपक्व शिशु में ताप-नियंत्रण क्षमता नहीं होती. अतः बाहरी उपायों से ताप नियंत्रित करना पड़ता है. बहुत कमजोर बच्चे की जीवन-रक्षा के लिए उसे किसी बड़े अस्पताल के संबंधित विभाग में भरती कराना चाहिए. वहां एक विशेष यंत्र (इनक्यूबेटर) में उसे सामान्य होने तक रखा जाता है. घर पर यह व्यवस्था सुलभ नहीं होती. किंतु कम कमजोर अपरिपक्व बच्चे को घर पर भी विशेष सावधानी से ठीक रखा जा सकता है. इसके लिए निम्नलिखित बातों का ध्यान रखें :

बच्चे का विस्तर बहुत आरामदेह नरम व गरम हो. उस पर ओढ़ाया जानेवाला वस्त्र भारी न हो. सरदी में थोड़ा आघार देकर ऊंचा उठाते हुए भारी कबल आदि ओढ़ाया जा सकता है. या फिर बच्चे को रुई में लपेटकर रखें और उसके कोमल शरीर को ताप के सीधे संपर्क से बचाते हुए गरम पानी की बोतल से गरम रखें. कमरे के

बाहर भारी परदा टांग दें. गरमी में खस की टट्टी लगा दें. गरमी में कमरा ठंडा हो, बरसात में नमी से मुक्त रहे, सरदी में गरम रहे. पर हर मौसम में एक ओर से ताजी हवा आने का मार्ग उसमें खुला रहना चाहिए.

रोगों की रोकथाम : सर्वप्रथम संक्रमण के बचाव के लिए स्वच्छता पर पूरा ध्यान देना होगा. माँ स्वयं भी स्वच्छ रहे और और शिशु को किसी भी रोगी व्यक्ति के संपर्क से बचाया जाए. जुकाम-खासी वाले कोई भी व्यक्ति उसके कमरे में न जाए. स्वस्थ व्यक्तियों को भी अपेक्षित स्वच्छता का प्रबंध करके ही कमरे में प्रवेश करना चाहिए.

कमरे की नियमित सफाई और वातावरण-शुद्धि पर भी ध्यान दें. बर्तनों, दूध की बोतल, निपल की सफाई पर तो विशेष ध्यान दिया जाना चाहिए. शिशु के कपड़ों व लगोटों, चादरों आदि को धोने के बाद कीटाणुनाशक दवा से विसंक्रमित करें.

दवा, टॉनिक, विटामिन आदि के लिए डाक्टरों परामर्श पर ही चले. बिना पूछे ताकत के लिए स्वयं कोई चीज न दें.

पोषण संबंधी सावधानियां

* अपरिपक्व शिशु को जहां तक हो सके कम से कम उठाएं व जब भी उठाएं बहुत सावधानी के साथ.

* शिशु के पोषण व तापक्रम संबंधी परिवर्तन धीरे-धीरे करें.

* बहुत छोटे शिशु को नहलाना नहीं चाहिए. केवल साफ व स्वच्छ रुई से या गरम पानी से उसका मुंह पोंछ दें.

* फीड देने के बाद शिशु को अलग-अलग करवट से गुत्तामा चाहिए. एक पटे बाद करवट बदलते रहना चाहिए.

* फीड देने और कपड़े बदलने के समय में थोड़ा अंतर होना चाहिए क्योंकि बार-बार उठाने से शिशु थक जाता है.

* नाभि-नाल को प्रत्येक चार घंटे बाद एंटीसेप्टिक घोल से पोंछते रहना चाहिए.

* चूंकि अपरिपक्व शिशु बहुत जल्दी संक्रमण पकड़ता है अतः कोई भी ऐसा व्यक्ति जिसने जुकाम, खासी या कोई अन्य बीमारी हो, उसके कमरे में नहीं जाने देना चाहिए.

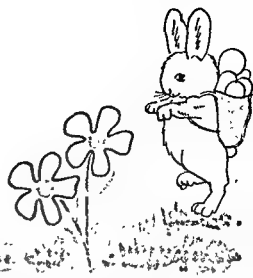
* शिशुओं को पहला पोषण जन्म के 3 से छह घंटे बाद दिया जाता है. 2000 ग्राम से अधिक वजन वाले शिशु को बोतल से दूध पिलाया जा सकता है. वैसे, यह शिशु के घुग्घने व निगलने की क्षमता पर निर्भर करता है. यदि शिशु निपल या माँ का स्नन ठीक से न चूस पाए या चूसते समय उसके चेहरे का रंग नीला पड़ जाए तो इसे कुछ दिनों तक स्थगित करें.

* समय में पूर्व होने वाले शिशु को दूसरे मप्ताह के बाद कुछ विटामिन ड्राप्स की आवश्यकता होती है. इसे डाक्टर की सलाह के बिना न दें.



5

जुड़वां बच्चे



एक अनुमान के अनुसार 80 से 100 गर्भ-स्थितियों में से एक गर्भ जुड़वां होता है। यह जानने की जिज्ञासा स्वाभाविक है कि ऐसा क्यों होता है? माय हो जुड़वां बच्चों के पालन-पोषण में भी माताएं काफी परवराती हैं। यहाँ इस जिज्ञासा का समाधान और जुड़वां बच्चों की देखभाल पर कुछ सुझाव प्रस्तुत हैं :

दो प्रकार के जुड़वां

ये जुड़वा दो प्रकार के होते हैं—एक, जो समान लिंग के होते हैं और प्रायः हमशक्ल भी। इन्हें एक अंडज जुड़वा या अभिन्न जुड़वा कहते हैं। दूसरे, जो भिन्न लिंग के हो सकते हैं और इनकी शक्ल में भी साम्यता जरूरी नहीं होती। इन्हें द्वि-अंडज या भ्रातृ जुड़वां कहते हैं। इसका अर्थ है, प्रथम प्रकार के एक जैसे जुड़वां बच्चों का गर्भाधान एक ही वार के सहवास से सम्भव हुआ और स्त्री की एक अंड-कोषिका से पुरुष के एक शुक्राणु के मिलान से उनका निर्माण हुआ, लेकिन बाद में वह निपेचित डिम्ब दो खण्डों में विभाजित हो गया।

दूसरे प्रकार के जुड़वा दो अलग सहवासों के परिणामस्वरूप हो सकते हैं। कभी-कभी संयोगवश प्राकृतिक लीक से हटकर गर्भाशय में दो अंड एक समय में (दो मासिक के बीच का समय) एक ही जगह दो अंडकोषिकाएँ बन जाती हैं, थोड़े समय के हेर-फेर में दूसरी कोषिका भी निपेचित हो जाती है और दो भ्रातृ जुड़वा गर्भ में आ जाते हैं। गर्भ स्थान का प्रवेश द्वार गर्भ की अवस्थिति के शीघ्र बाद एक श्लेष्मा से बंद हो जाता है जो कि गर्भस्थ शिशु को सुरक्षित रखने का एक प्राकृतिक तरीका है। लेकिन निपेचित डिम्ब की डिम्बवाहिनी-नलिका (फैलोपियन ट्यूब) में गर्भाशय में स्थित होने तक की यात्रा में छ. दिन लग जाते हैं। दो अलग सहवासों के परिणामस्वरूप यह भ्रातृ जुड़वा इस दौरान ही गर्भाशय में अवस्थित हो जाते हैं।

इस तरह इन दो प्रकार के जुड़वां की गर्भाशय में भी दो भिन्न स्थितियाँ होती हैं। एक अंडज जुड़वा एक ही धँसी

या सिल्ली के अन्दर लिपटे रहते हैं और उनकी अपनी दो अलग नाभि-नाल का वावजूद वे एक ही जेर (प्लेसेंटा) से जुड़े रहते हैं, जबकि द्वि-अंडज भ्रातृ-जुड़वा अपनी अलग-अलग धँसी या सिल्ली में रहते हैं और दो जेर से जुड़े होते हैं। पर सुरक्षा की दृष्टि से इन दोनों धँसियों के ऊपर एक और बड़ी धँसी या सिल्ली लिपटी रहती है।



गर्भ में जुड़वां बच्चों की तीन स्थितियाँ

कभी-कभी जुड़वा दोनों बच्चे सामान्य व ठीक वजन के होते हैं, कभी दोनों कमजोर और अपरिपक्व और कभी-कभी दोनों में से एक सामान्य और एक कमजोर प्रसव के समय प्रायः अभिन्न जुड़वा एक के बाद एक साथ-साथ जन्म लेते हैं, परन्तु जुड़वां में भी प्रसव के दौरान कुछ मिनटों का ही अन्तर रहता है, यानी प्रथम गर्भाधान वाला बच्चा गर्भ में दो-तीन दिन अधिक रहकर भी पैदा होने के समय कुछ मिनट की आयु में ही दूसरे से बड़ा होता है।

किसी भी गर्भवती महिला के पेट में दो बच्चे हैं, इस तथ्य की जानकारी प्रायः बीमर्ष गप्ताह के बाद ही पाती है। गर्भ की अवधि और उसके अनुपात में पेट का बढ़ा होना इसके लिए सदेह तो पैदा करता है, पर बड़े पेट का कारण दो बच्चों का होना जरूरी नहीं। इसके और भी कारण हो सकते हैं। इसलिए डॉक्टर में परामर्श करना चाहिए। प्रायः पेट को टटोलने पर दो की जगह तीन सिरें हाथ में आने पर जुड़वा बच्चों के बारे में पता चल जाता है। पर गर्भाशय में दृढ़ता स्थिति एक दूसरे के ठीक सामने होने पर यह पहचान करना कठिन भी हो सकता है। 'एक्स-रे' से पहचान काफी देर में संभव होती है। इसके अलावा समय पूर्व 'एक्स-रे' छतरे से खाली नहीं होता, अतः केवल जिज्ञासा पूर्ति के लिए स्वयं 'एक्स-रे' न करवा कर इस संबंध में डॉक्टरों को जाब कराना व उनके बाद पूरी तरह डॉक्टरों निर्देशन में ही चलना ठीक होगा।

जुड़वा बच्चों की देखभाल

यदि दोनों या दोनों में से एक बच्चा अपरिपक्व नहीं है तो एक साथ दो बच्चों की देखभाल के अलावा कोई विशेष समस्या सामने नहीं आती। सामान्यतः भी दोनों बच्चों का वजन कम होता है। फिर भी दोनों पांच पौंड से कम हो तो इनकी देखभाल अपरिपक्व शिशु की तरह ही करनी होगी। पर अक्सर ऐसा होता है कि एक बच्चा दूसरे से ज्यादा कमजोर या अपरिपक्व रह जाता है, तो इस बच्चे की ओर अपेक्षाकृत अधिक ध्यान देने की आवश्यकता पड़ती है।

यदि दो बच्चों में से एक लड़का और एक लड़की है तो भारतीय परिवारों में लड़के की ओर अधिक ध्यान देकर लड़की की उपेक्षा कर दी जाती है, जिससे उसके शारीरिक विकास में अंतर पड़े, न पड़े, मानसिक विकास में जरूर पड़ जाता है। इसलिए स्तनपान या ऊपरी आहार का प्रश्न हो या देखभाल के लिए समय देने का, या फिर माँ का



अभिन्न जुड़वा जो सभान लिंग के होते हैं
श्री प्रायः हमसवन भी

सामान्य देने का, दोनों में भेद-भाव करना नैतिक, सामाजिक व मनोवैज्ञानिक रूप से दूसरे के विकास में बाधा पहुंचाना है।

स्तनपान : प्रायः माताएं, एक साथ दोनों बच्चों को स्तनपान कराने से घबराती हैं कि वह स्वयं कमजोर न हो जाए या इस भय से कि दो बच्चों को दूध पूरा नहीं पड़ेगा-यदि सही समय पर स्तनपान प्रारंभ कर दिया जाए और सही तरीका अपनाया जाए तो माँ का दूध दोनों के लिए पर्याप्त मात्रा में उपलब्ध हो सकता है। दुग्ध-प्राप्ति में दूध

का जमा स्टॉक नहीं होता, यह तो बच्चे के चूषने की क्रिया से भीतरी हार्मोनल-प्रक्रिया से साथ-साथ उत्पादित होकर दुग्ध-नलिकाओं द्वारा स्तनों से बाहर आता है। यदि माँ की अनिच्छा, किसी कारण कमजोरी या चिंता-तनाव आदि कारण नहीं हैं तो दोनों बच्चों को प्रथम तीन महीने तक माँ का पर्याप्त दूध मिल सकता है। तीन महीने के बाद पूरक आहार जैसे भी शुरू कराया जाना चाहिए, जो दोनों बच्चों को अलग-अलग मात्रा में दिया जा सकता है।

यदि प्रथम तीन महीने में भी दोनों बच्चों के पेट भरने लायक दूध न उतरे तो साथ में ऊपरी दूध भी लगाया जा सकता है। तब भी एक बच्चे को स्तनपान कराना व दूसरे को ऊपरी दूध देना ठीक नहीं। दोनों को बारी-बारी से माँ का व ऊपरी दूध दिया जाना चाहिए कि एक बच्चा (फिर चाहे वह लड़का हो या लड़की) माँ की गोद, सान्निध्य और वास्तव्य की गर्माहट से वंचित न रहे। ध्यान रहे किसी भी शिशु की भावात्मक सुरक्षा और कंठारहित सामान्य मानसिक विकास के लिए माँ का यह स्निग्ध स्पर्श आवश्यक है और इस स्पर्श के लिए स्तनपान का समय सर्वाधिक उपयुक्त है।

दूध पिलाने के समय में यदि बच्चे की माँग (डिमाण्ड फीबींग) पर चले तो दोनों बच्चों के दूध पीने का समय अलग-अलग हो सकता है। ऐसी स्थिति में यदि बच्चे को पालने के लिए दूसरी सहायक स्त्री नहीं तो माँ को काफी परेशानी हो सकती है। इसलिए अच्छा यही होगा कि अतिरिक्त श्रम और समय की बचत के लिए दोनों बच्चों को दूध पिलाने का क्रम साथ-साथ या थोड़े समय के अंतर से रखा जाए।

जैसे प्रातःकाल की खुराक का समय एक के लिए 5.30 व दूसरे के लिए 6 बजे रखा जा सकता है। कई बार दूसरा बच्चा उसी समय दूध लेने से इंकार कर सकता है पर कुछ दिनों के प्रयत्न से उन्हें यह आदत डालनी चाहिए। इसी तरह प्रथम-दो-तीन सप्ताहों के बाद मध्य रात्रि की खुराक भी बढ़कर देनी चाहिए, ताकि बच्चों व माँ दोनों को रात्रि में विश्राम मिल सके। संभव हो तो जुड़वा बच्चों की देखभाल के लिए माँ को एक अन्य सहायक स्त्री पास में रख लेनी चाहिए। कोई नजदीकी रिश्तेदार या उसकी अनुपस्थिति में आमा आदि।

बच्चों का स्वास्थ्य: सामान्य बच्चों के साथ पालन-पोषण की दुहरी व्यवस्था के अलावा अन्य कोई कठिनाई नहीं होती। पर दोनों अपरिपक्व हैं तो उन्हें डाक्टरों निर्देशन में रखकर अपरिपक्व शिशुओं की तरह संभालना होगा। (देखें: 'अपरिपक्व शिशु' अध्याय) यदि दोनों में से एक के साथ अपरिपक्वता या विशेष रोग संबंधी कठिनाई है तो उसे सभालने के लिए भी इसी नियम का पालन करना होगा। लेकिन जुड़वा बच्चों के बारे में यह पूर्व धारणा कि एक के रोगी होने पर दूसरा भी रोगी हो जाता है, गलत है। अभिन्न जुड़वा में भावात्मक समानता हो सकती है, पर शारीरिक दृष्टि से अभिन्न जुड़वा भी साथ-साथ बीमार नहीं पड़ते। एक साथ समान बीमारी के जो उदाहरण देखने में आते हैं, उनका कारण होता है एक के साथ दूसरे को संक्रमण (इन्फेक्शन) लग जाना। अतः सावधानी के लिए एक बच्चे को कोई भी संक्रामक रोग होने पर दूसरे को उससे अलग रखा जाना चाहिए। ●

* जुड़वा बच्चे पूर्ण विकास व पूरे समय पर जन्म देने के बावजूद सामान्य बच्चे की अपेक्षा कमजोर होते हैं। अतः इनके पालन-पोषण में बड़ी सावधानियाँ अपेक्षित हैं जो कि अपरिपक्व या कमजोर बच्चे के लिए जरूरी है।

* जुड़वा बच्चे को दूध पिलाने समय, नहलाते समय, सुलाते समय या प्यार करते समय कभी भी एक बच्चे को ही प्राथमिकता न दें, भले ही वह दूसरे की अपेक्षा कुछ कमजोर है या उसकी माँ में अधिक दूध होने की वजह से।

माँ का पेट न ही मिलने

जुलत, नाम द. जुड़वा हानक साथ में उनमें व्यक्तिगत पृथक्ता की भावना को भी प्रोत्साहित करें व उन्हें एक

दूसरे पर निर्भर न होने दें।

* बच्चे वाहे अभिन्न जुड़वा ही या भात जुड़वा, उन्हें विभिन्न व्यक्ति के रूप में पहचानिए, उनकी आदतें, रुचियाँ मानसिक व शारीरिक विकास दूसरे से भिन्न हो सकता है। एक बच्चे की दूसरे से तुलना करना या एक बच्चे की रुचि या आदतों को आधार मानकर उनका पालन-पोषण करना दूसरे के विकास में बाधक हो सकता है।

* प्रायः हमेशाकल जुड़वा बच्चों में बहुत आत्मीयता स्थापित हो जाती है जहाँ जहाँ कि वे एक बच्चे के रूप में

43

पेशाब और पाखाने पर नियंत्रण



नवजात शिशु को पेशाब और पाखाने पर नियंत्रण नहीं रहता। फिर उमर बढ़ने के साथ जैसे-जैसे मस्तिष्क का विकास होता है धीरे-धीरे यह प्रशिक्षण बच्चा ग्रहण करने लगता है।

नवजात शिशु में पेशाब-क्रिया

पैदा होने के बाद यदि बच्चा 24 घंटे तक भी पेशाब न करे तो चिंता की बात नहीं होती, क्योंकि जन्म के समय दूषित पदार्थ निगल लेने के बाद जो बच्चे उल्टी करने लगते हैं, उन्हें पहला पेशाब देर से उतर सकता है। इसलिए यदि बच्चा जैसे ठीक है तो पबराने की बात नहीं। पर उल्टी न करने की दशा में बच्चा देर तक पेशाब न करे, उसे लगातार बूंद-बूंद पेशाब आए, वह पेशाब करते वक़्त चिल्लाए या एँडे, या अन्य कोई विकार मजर आए तो डॉक्टर से परामर्श करना चाहिए।

प्रारंभ में पेशाब कुछ पीलापन लिए और कम मात्रा में हो सकता है। बच्चे को उचित मात्रा में पानी पिलाते रहें तो धीरे-धीरे पेशाब की मात्रा व उसका रंग सामान्य हो जाएगा।



पेशाब पर नियंत्रण: जन्म से एक-डेढ़ वर्ष की आयु तक बच्चे को पेशाब की क्रिया पर कोई नियंत्रण नहीं रहता। इसलिए वे हर दो-ढाई घंटे पर पेशाब करते हैं, कुछ बच्चे एक-एक घंटे पर भी। लगातार एक-एक घंटे पर या उससे कम समय पर पेशाब हो तो मुरदे या पेशाब-नली में खराबी हो सकती है, जिसकी जांच शिशु-रोग-विशेषज्ञ से करानी चाहिए। आयु में वृद्धि के साथ बच्चे के पेशाब की थैली सक्षम होती जाती है, उसके साथ ही शिशु का थैली पर नियंत्रण भी बढ़ने लगता है। एक-दो वर्ष की आयु के बीच वह अपने नियत स्थान पर पेशाब करना सीख जाता है बशर्ते उसे ठीक प्रशिक्षण दिया जाए।

यह प्रशिक्षण एक मास की आयु के बाद ही शुरू कराया जा सकता है। शिशु को अपनी दोनों बांहों का सहारा देकर हाथों से उसकी टांगें पकड़ चारपाई से

बाहर सटकाने पर धीरे-धीरे वह लंगोट के बाहर पेशाब करना सीख जाएगा। माताएं समय-समय पर उन्हें इस तरह सटकाते हुए नीचे रखी चिलमची में पेशाब कराती रहे तो वे बार-बार गीले कपड़े (लंगोट व चादरें) बदलने व धोने का अपना झंझट कम कर सकती हैं। छ. महीने से एक वर्ष के बीच शिशु अपनी पेशाब की इच्छा का संकेत देने लगेगा, यही समय है उसके सही प्रशिक्षण का। यदि मा इन संकेतों पर ध्यान नहीं देती तो कुछ समय बाद शिशु भी संकेत देना छोड़ देते हैं और उनमें मही आदत का विकास नहीं हो पाता। इस बीच सही प्रशिक्षण मिलने पर तीन वर्ष के आसपास बच्चा स्वयं अपने कपड़े खोलकर यथा-स्थान पेशाब करने लगता है और माताओं की दिक्कत कम हो जाती है। पेशाब पर नियंत्रण की सही ट्रेनिंग बच्चे के आत्मनियंत्रण और मानसिक विकास में भी बहुत सहायक होती है।

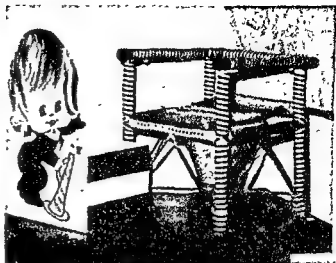
नवजात शिशु में शौच-क्रिया

जन्म के बाद 24 घंटे के अन्दर शिशु पहली बार जो पाखाना करता है वह हरे-काने रंग का लेईनुमा होता है, जिसे 'मिकोनियम' कहते हैं। इसका कारण होता है जन्म के समय बच्चों द्वारा निगले गए पदार्थों अर्थात् पाँच दिनों में फिर धीरे-धीरे उसके पाखाने का रंग सामान्य हो जाता है। लेकिन शिशु दिन में कितनी बार व कसा पाखाना करता है, यह उसे दिए जा रहे दूध की किस्म और मात्रा पर निर्भर करता है। प्रायः मा का दूध पीने वाले बच्चे अधिक बार पतली टट्टी करते हैं और बोटल का दूध पीने वाले बच्चे कम व सफ़्त टट्टी करते हैं, पर यह कोई नियम नहीं है। यदि बच्चे का स्वास्थ्य ठीक है और वह भलीभांति पनप रहा है वह दिन में पाच-छः पतली टट्टी करना है, तो इसमें चिंता की बात नहीं। पर इसके विपरीत बच्चा अमामान्य कब्ज या दस्तों के रोग से पीड़ित है तो डाक्टरों परामर्श लें।

शौच पर नियंत्रण : यह धारणा गलत है कि केवल प्रशिक्षण से ही छोटे शिशु को पाखाने पर नियंत्रण सिखाया जा सकता है। पहले वर्ष में मस्तिष्क का इतना विकास ही नहीं होता कि एक वर्ष के भीतर उसे इस क्रिया पर नियंत्रण सिखाया जा सके। इस दौरान माँ को ही शिशु को समय पर पाखाना कराने व सफाई रखने का ध्यान रखना होगा कि शिशु स्वयं नियंत्रण के अभाव में भी बार-बार के अभ्यास से सही आदत सीख सके।

एक वर्ष के बाद बच्चे में ईर्ष्या की भावना और अपनी निजी वस्तु पर अधिकार भावना का विकास साथ-साथ होता है। पर अभी वह गंदगी और सफाई में भेद नहीं कर पाता। इसलिए निश्चित जगह पर टट्टी न कर अलग-अलग स्थान पर करने, उसे निजी वस्तु ममस्य गर्व के साथ माँ को दिखाने, उसके साथ खेलने व कभी-कभी मीका पाकर मुँह में भी धर लेने की कोशिश करके प्रसन्नता अनुभव करता है। इस समय उस पर निगाह रखने व उसे सही आदत सिखाने के साथ गंदगी व सफाई में भेद करने का प्रशिक्षण भी दिया जाना चाहिए। षेड-डो साल के बीच उसे यह समझ आ जानी चाहिए कि पाखाना एक गंदी चीज है, उसे अन्य वस्तु की तरह हाथ में नहीं लेना है या शरीर में उसे चिपका हुआ नहीं रहने देना है।

इसी आयु में बच्चे अपनी मल-मूत्राण की इच्छा का संकेत भी देने लगते हैं, जिस पर ध्यान देकर उन्हें निश्चित स्थान पर ठीक ढंग से बैठना सिखाया जाना चाहिए। फिर भी कभी वे भूल से अन्यत्र टट्टी कर दें तो डाटने-फटकारने के बजाए



एक वर्ष से बड़े बच्चे को लिए सुविधाजनक पौटो

उन्हें प्यार व सहानुभूति से दिखाएं कि अगली बार वे अपनी भूल को सुधार सकें। यदि 'मीशव' में सही आदतें न सिखाई जाएं तो बच्चे ढेर तक इधर-उधर बैठकर माँ को तो परेशान करेंगे ही, आगे चलकर उनके मानसिक विकास व आत्म-नियंत्रण में भी यह आदत बाधा डाल सकती है।

इस प्रकार शिशु एक निश्चित अवधि के बाद मा-बाप के प्रशिक्षण का सहयोग लेकर, एक निश्चित क्रम से गुजर कर अपनी पाखाने की क्रिया पर नियंत्रण करता है। दो-तीन वर्ष की आयु के बीच यह प्रशिक्षण सम्पन्न हो जाना चाहिए और तीन वर्ष बाद की आयु के बाद बच्चे को इस बारे में आत्मनिर्भर हो जाना चाहिए। आयु बढ़ने के साथ-साथ मानसिक विकास होते चलने से बच्चा देखादेखी स्वयं भी सीखता है। मा का काम है बस उसे उचित समय पर, निश्चित जगह पर और सही तरीके से इस क्रिया को संपन्न करने के लिए निर्देशित करना। इस काम को सही अंजाम देने पर उसे समय-समय पर शाश्वती देकर प्रोत्साहित करना। गलती करने पर उसी समय सहानुभूतिपूर्ण ढंग से गलती सुधारने के लिए प्रेरित करना। और इसके साथ-साथ गंदगी के दोष बताकर सफाई रखने की आदतें डालना।

यदि इस संवध में सूझबूझ से काम न ले अधिक दुलार से बिगाड़ने या सख्ती से डांटने फटकारने अथवा बच्चे को अपमानित करने का तरीका अपनाया जाए तो बच्चा चेतन-अचेतन रूप से विद्रोही व जिद्दी हो जाएगा और माँ को

तम करने के लिए ही विम्वर पर या गलत जगहों पर टट्टी-पेशाब करने लगेंगे। बड़ी उमर में होने वाली कई मान-मिरा बीमारियों की जड़ शैशव में मल-मूत्र त्याग की गलत

आदतों या सख्ती से उनके दमन में भी छिपी होती है। अतः इस प्रशिक्षण में अभिभावकों को पूरी सतर्कता से काम लेना चाहिए।



● एक-दो बार में पढ़ने बच्चे को जीव-निमग्न संबंधी भावों हमसारे में जबरदस्ती करना उचित नहीं।

● दस आयु में भी बच्चा पर्याप्त नहीं होता तो इसे कुछ दिनों के लिए स्थगित कर दें। बच्चे को डरने या धमकाए नहीं, बल्कि प्रशिक्षण जारी रखें और न ही हम बाल को प्रशिक्षण दें।

● यदि बच्चा अपने आप ही अपने पौड़ी प्रयोग करने में

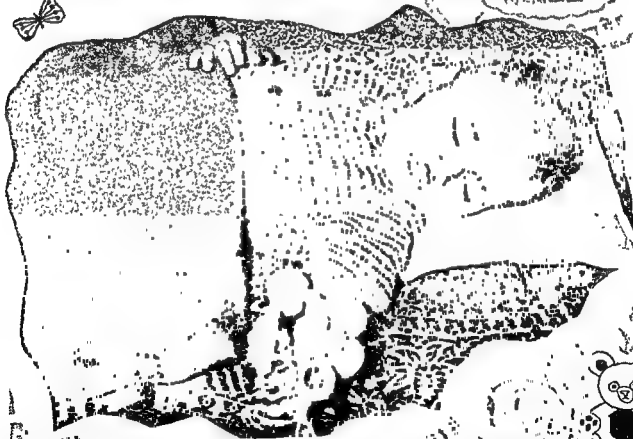
उत्सुकता दिखाता है तो उसकी प्रशंसा करें, उसकी पौड़ी आनंदक व सुविधाजनक होनी चाहिए ताकि वह बंठते हुए न रहे नहीं।

● बच्चे की मल त्याग की प्रवृत्ति का कारण बच्चे या पैर में दर्द हो सकता है अतः समय-समय पर अनुमान उसका निवारण करें।

विश्राम हर व्यक्ति की बुनियादी जरूरत है. शिशु की यह जरूरत बड़े व्यक्ति से बहुत अधिक होती है. नवजात शिशु दिन-रात में 20-22 घंटे सोता है. फिर उमर बढ़ने के साथ नींद के घंटे कम होते जाते हैं. फिर भी कुछ बच्चे अधिक सोते हैं, कुछ कम अनुभव में आया है कि बच्चा अगर ठीक में सो रहा है तो उसका स्वास्थ्य अच्छा है. यहां तक कि उसे पूरी पुराक मिल रही है या नहीं और उसे कोई रोग है या नहीं, इसका अनुमान भी प्रायः उसके ठीक सोने, न सोने से लगाया जाता है.

निद्रा-अवधि

प्रायः माताएं डाक्टरों से पूछती हैं कि बच्चे को कितनी देर सोना चाहिए अथवा अपने बच्चे के कम सोने की शिका-यत करती हैं. शिशु-विशेषज्ञों के अनुसार, कोई बच्चा कम सोकर भी स्वस्थ रहता है तो कोई ज्यादा देर सोने के बाद ही स्वस्थ-प्रसन्न नजर आता है इसलिए यदि बच्चा कम सोने पर भी जागने के बाद इसता-खेतता रहे तो समझना चाहिए कि उसके लिए ज़रूरी नींद प्रयत्न है. यदि उसे कोई बीमारी नहीं है तो यह कम सोना चिंता की बात नहीं.



जन्म के बाद कुछ समय तक बच्चा केवल दूध पीने या पायाना-पेगाव करने के लिए ही जागता है और शेष पूरे समय सोता रहता है एक वर्ष की उमर तक यह 20-22 घंटे का समय घटकर 14-15 घंटे हो जाता है और चार-छ. वर्ष की उमर तक 11-12 घंटे रह जाता है. इस तरह जैसे-जैसे बच्चे बड़े होते जाते हैं, उनके सोने का समय घटता जाता है और सोने की आदत बदलती जाती है. अब ये पहलू की अंशेना नींद में कम समय लेते हैं पर इस दौरान उनका गहरी नींद लेने का समय बढ़ जाता है 3-5 वर्ष की उमर में ये सामान्य दिन में एक बार ही सोते हैं और छः वर्ष के बाद कुछ बच्चे दिन में सोने ही नहीं. कुछ बच्चे तीन-छ. घंटे की आयु के बाद भी रात को जाग जाते हैं. इसका एक कारण यह भी हो सकता है कि उन्होंने रात की घुराक पूरी न की हो इसलिए कोशिश करनी चाहिए कि उन्हें रात की ठीक से गिला-पिला कर सुलाया जाए. या विशेष आवश्यकता पर अथवा रूप में रात की भी भूखा होने पर उन्हें एक गुराक देने में मनाफ न किया जाए. केवल दूध पीने वाले बच्चों को धीरे-धीरे रात वाली अंतिम घुराक की मात्रा बढ़ाकर देने में उनकी रात में जागने की आदत छूट जाएगी

निद्रास्थल

इसमें दो बातें हैं कि बच्चे को शान्ति वातावरण में सुलाया चाहिए. प्रश्न उठता है कि बच्चे को मां के कमरे में सुलाया जाए या दूसरे कमरे में? यदि मां के कमरे में रखा जाए तो उसी बिस्तर पर सुलाया जाए या अलग सोने के कमरे में छोटे पलंग पर? बहुत छोटे बच्चे को भारतीय परंपरा में अलग कमरे में रखने का प्रश्न नहीं उठता. पर पर में जगह की कमी न हो तो भी बच्चे को मां के कमरे में ही रखना चाहिए. प्रसिद्धि आया के अभाव में इस तरह दूसरी देखभाल में भी मां को बड़बुदाई होगी. अब दो वर्ष में छोटा बच्चा मां के कमरे में ही रहना चाहिए और जब तक कोई बिजली बाधा न हो, एक घंटे में छोटा बच्चा मां के साथ सुलाया चाहिए—पूरे समय नहीं. भी बीच-बीच में कुछ समय के लिए अलग, जैसे समय उसे खाने में मां मां के पलंग के साथ लेते छोटे पलंग पर अलग सुलाकर धीरे-धीरे उसे समय अलग सुलाने की आदत बनती जाएगी

दो वर्ष की आयु के बाद बच्चे को दूसरे कमरे में सुलाना इसलिए आवश्यक है कि वह रात के समय भी देखभाल के लिए बाहर पर देख सकें बिना मां के छोड़ आना-दिना

के आपसी संबंधों में बाधा न डाले. कुछ समय आ जाते पर बड़े बच्चों में इस तरह रात को मां-बाप के बीच रहकर शान्त प्रभाव ग्रहण कर लेने की आकांक्षा रहती है. दो में पांच-छः वर्ष की आयु में शिशु की बड़ी-चढ़ी महज जिज्ञासा-वृत्ति को इस क्षेत्र में लाना ठीक नहीं, क्योंकि इस आयु में समाधान ग्रहण करने के लिए उसकी बुद्धि का विकास पूरी तरह नहीं हो पाता है. यदि बड़े बच्चों के लिए अलग कमरे की व्यवस्था नहीं है तो मां-बाप के विस्तर व बच्चे के विस्तर के बीच पार्टीशन या मोटे परदे की व्यवस्था कर लेना ठीक होगा.

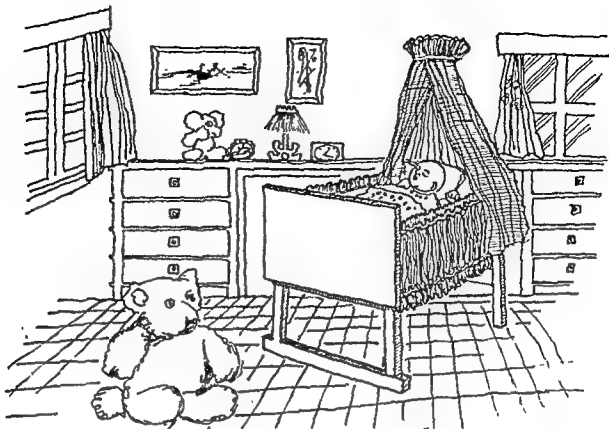
कमरे का तापमान

सोने वाले कमरे का तापमान मौसम के अनुसार हो. कमरे में अधिक सरदी के दिनों की रात भर अंगीठी या हीटर जलाकर नहीं रखना चाहिए. सोने से पूर्व थोड़ी देर अंगीठी या हीटर में कमरा गरम कर लें व फिर बुझाकर बच्चे को सुलाएं. पर सरदी के दिनों भी हवा के आवागमन का मार्ग पूरी तरह बंद नहीं करना चाहिए. एक रोशनदान खुला रखें या दरवाजे को पूरा बंद न कर उसमें थोड़ी दरार रखें.

गर्मी में छिड़कियां आदि खुली रखने व पंखा चलाने के साथ यह ध्यान रखना होगा कि शिशु छिड़की के ठीक सामने या पंखे के ठीक नीचे न रहे. गरमात में व सू के दिनों भी उसे बहुत पतले कपड़े या बिना ओझाए सुलाना ठीक नहीं. मुख्य बात यह है कि सोने की जगह का तापमान मौसम अनुसार रखने व बच्चे को नींद के समय पूरा आराम देने की जरूरत है. इसके लिए गर्मी-बरसात में मच्छरों व तमबी में बचाव भी जरूरी है.

आरामदेह विस्तर

बच्चे का बिस्तर भी आरामदेह हो व उसमें मौसम के अनुसार चादरो, कवचों आदि की ठीक व्यवस्था हो. नीचे गद्दे पर मोमबत्ता बिछाने के बाद नमी गोरने वाले कपड़े की थोड़ी मुलायम चादर बिछानी चाहिए, जो पुराने बैट-क्वर आदि में भी बनाई जा सकती है. ये चादरें चार में छः तक अवश्य होनी चाहिए ताकि गंदी होने पर उन्हें आसानी से बदला जा सके. ओझाने के लिए भी बरत या छोटी रजाई के नीचे गुनी चादर का प्रयोग करें, जिससे बरत या रजाई बरत-मृच के मरक में न आए. लकड़ा बटून पतला व मुलायम होना चाहिए. गबरान शिशु का निरा सोया रखने के लिए सामान्य दो बरा मोटे और छोटे लकड़ा लगाए जा सकते हैं. सोने के समय कमरे में न देर होनी हो. न दूर अंधारा.



बच्चे के लिए सुसज्जित व हवादार कमरा

नींद में अन्य बाधाएं

इस तरह धीमे प्रकाश, मुलायम बिस्तर व सही तापमान वाले आरामदेह कमरे में मुलाने पर शिशु की नींद में बाधा नहीं पड़ेगी और वह पूरे समय आराम से सो सकेगा। फिर भी ध्यान रखना होगा कि बिस्तर देर तक गीला या गंदा रहने, बच्चे के भूखा रहने, गरमी में प्यासा रहने, अधिक खुराक या अन्य कारणों से उसके पेट में दर्द अथवा अकारा रहने, जुकाम के कारण उसकी नाक बंद रहने या किसी अन्य बाधा से उसके ठीक सांस न ले पाने, आसपास शोरगुल होने आदि कारणों से भी उसकी नींद में बाधा पड़ सकती है। चिता तथा तनाव की स्थितियां

बच्चे की नींद में व्यवधान का एक कारण बच्चे का चिता-तनावग्रस्त होना भी हो सकता है। प्रायः तनाव की ये स्थितियां होती हैं :

—दूध पिलाने के तरीके में परिवर्तन करना।

—मा का दूध छुड़ाकर दूसरा दूध देना।

—अपने पास मुलाने के बाद एकाएक अलग बिस्तर पर मुलाना आदि।

पर ये स्थितियां अस्थायी रूप से ही शिशु की नींद में

बाधा डालती हैं। इस दौरान बच्चे को मां का प्यार भरा आशवासन मिलता रहे, उसे एक झटके से असंग कर नहीं स्थिति में न डाल दिया जाए तो वह शीघ्र ही नई स्थिति से अनुकूलन कर लेगा। यदि मां सूझबूझ से काम ले शिशु को नई स्थिति से धीरे-धीरे अभ्यस्त कराएगी तो उसके साथ तनाव की समस्या पैदा ही नहीं होगी।

छः महीने से एक साल की उमर में जब बच्चा घुटनों के बल व उठकर चलना सीखता है तो वह अपने लिए और घर की चीजों के लिए कुछ खतरा पैदा करता है। इस समय भी यदि बच्चे के उत्साह को सही दिशा देने की बजाय उसे डांट-फटकार से मना किया जाता है या झटके से उठा कर अलग किया जाता है तो बच्चा तनाव-ग्रस्त हो सकता है और उसकी नींद में बाधा पड़ सकती है। इसी बीच की अवधि में उसे ठीक से संभालने की जरूरत होती है। पूरी तरह चलना सीख जाने पर उसमें आत्मविश्वास आ जाता है और वह स्वयं ही ठीक हो जाता है।

इसके अलावा भी बच्चे के तनाव-ग्रस्त होने की दो स्थितियां हो सकती हैं : एक, जब कभी मां उसे किसी अन्य व्यक्ति के पास छोड़कर कुछ दिनों के लिए बाहर जाए,



इस तरह के पालने में ब बिलर पर गुडूमदी मुलाने से शिशु का विकास अवयव हो जाएगा



दूसरे, जब वह नया-नया स्कूल जाए. ऐसे में भी शिशु अस्थायी रूप से ही तनाव से घिरता है. यहाँ फिर उसे मनो-वैज्ञानिक रूप से संभालने व नई स्थितियों से अभ्यस्त कराने की आवश्यकता होगी.

सोने का ढंग

बच्चे को पेट के बल सुलाया जाए या पीठ के बल, इस के लिए कोई विशेष नियम नहीं बनाया जा सकता. बेहतर यही है कि बच्चे को जिस ढंग से सोना पसंद हो, उसे वैसे ही सुलाएं. पर पेट के बल सुलाने के दो लाभ हैं : एक, पेट से गैस निकल जाने से बच्चे को पेट का दर्द कम होगा. दूसरे, यदि उसे सोते हुए उल्टी हो जाए तो उसके फेफड़े में जाने का डर नहीं रहेगा.

यदि बच्चा पीठ के बल सोता है तो भी उसे बीच-बीच में पेट के बल सुलाने की आदत डालनी चाहिए. छोटा शिशु कई बार सीधा पड़े-पड़े एक तरफ किसी खास चीज को देखता रहता है, तो उसका सिर पीछे से चपटा व एक ओर से टेढ़ा हो जाता है. इसके लिए उसकी दृष्टि का केंद्र बदलते रहना चाहिए और एकदम सीधा न रख बीच-बीच में उसे करवट लेकर व पेट के बल भी सुलाते रहना चाहिए. पर

सिर के प्रारम्भिक चपटेपन या टेढ़ेपन से मस्तिष्क के विकास पर कोई विपरीत असर पड़ता है, यह धारणा गलत है. यह स्थिति भी अस्थायी होती है, फिर एक-दो साल की आयु के बीच सिर अपनी ठीक आकृति में आ जाता है. अतः चिंता करने की कोई बात नहीं.

सोने की आदतें

तीन-चार महीने की आयु के बाद बच्चे को सोने की ठीक आदत डालने की ओर भी ध्यान देना चाहिए. इसके लिए निम्न सुझाव नोट करें :

□ दिन में मालिश-स्नान के बाद दूध की अगली खुराक देकर सुलाना.

□ रात में दूध की अंतिम खुराक भर पेट देने के बाद सोने की आदत डालना.

□ कभी-कभी बच्चे को लोरी सुना कर, गाना गाकर रेडियो छोलकर, बड़े बच्चे को कहानी सुनाकर सुलाना बुरा नहीं. पर नियमित रूप से इस तरह की आदत डालना ठीक नहीं है. फिर यदि किसी दिन घर में मेहमानों के सामने या कहीं बाहर वे जाते समय अथवा अन्य कारण से भी ऐसा न कर सकें तो बच्चा सोने से इकार कर सकता



बच्चे के मुँह में घूसनी देकर सुलाने की आदत न डालें.

है। इसी तरह किसी विशेष बिलीन के साथ या मुँह में चूसनी देकर सुलाने की भी आदत ठीक नहीं। इससे एक तो उसे वही बिलीन लेने की आदत पड़ जाएगी या बिना चूसनी लिए वह सोएगा नहीं। दूसरे, चूसनी के साथ यदि स्वच्छता पर पूरा ध्यान न दिया जाए तो बच्चे की संक्रमण जल्दी पकड़ेगा। इसके अलावा चूसनी की लगातार आदत से बच्चों का गला खराब हो सकता है, उनके दात टेढ़े आ सकते हैं।

□ दो वर्ष के बाद कभी-कभी बच्चे रात को डर जाते हैं। उनके चिल्लाने पर मा-बाप तुरंत उन्हें उठाकर अपने बिस्तर पर ले लेते हैं तो बच्चे को यह आदत लग जाती है और फिर वे अलग सोना पसंद नहीं करते। इसकी वजह बच्चे डरें नहीं, इस ओर ध्यान देना चाहिए। सोते समय बच्चों को ऐसी कहानी न सुनाएँ कि वे सपने में भूत-प्रेत राक्षस आदि से डरकर चीखने लगें। (बच्चों को कैंसी कहा-मिया सुनाएँ, इसके लिए सर्वाधिक अलगाव देखें) बच्चे को कभी भी डरा-धमकाकर अलग सोने के लिए मजबूर न करें, बल्कि स्वयं उसके बिस्तर पर जाकर उसे प्यार भरी थपकी देकर सुलाएँ।

□ सोने से पहले बच्चों को प्यार व सुरक्षा का आश्वासन मिलना चाहिए। इसके बाद वे अलग सोने से डरेंगे नहीं और अपनी जगह शांति से सोते रहेंगे। फिर भी यदि वे कुछ समय तक इस तरह रात को डरकर चिल्लाएँ या उठकर मा के पास आ जाएँ तो माताओं को चाहिए कि उन्हें अपने बिस्तर पर न लेकर स्वयं उठकर उनके बिस्तर पर जाएँ और वही प्यार की गरमाहट देकर सुला दें। घोरज के साथ कुछ दिनों के ऐसे प्रयत्न से उनकी यह आदत सुधारी जा सकती है, जबकि डाँटकर उन्हें उनके बिस्तर पर जबरदस्ती सुलाने से उनके मन में भय की प्रतीति बन सकती है।

□ पाच-छ वर्ष की आयु हो जाने पर बच्चा अपने सोने के समय की स्वयं पहचान कर लेता है, तब उसे कुछ देर पहले सोने के समय की याद दिला देना चाहिए ताकि सोने के समय से पहले वह अपना खेल बंद करके या रात



यदि शिशु रात को उठकर दूध का माँग करे तो कुछ दिन तक पानी पिलाने से उसकी यह आदत छूट जाएगी

का खाना खाकर सोने के लिए तैयार हो जाए। उसे खेल के बीच एक घटके से उठाकर सोने का आदेश देना ठीक नहीं। इसी तरह सुबह भी बच्चा माँ के जागने के थोड़ी देर बाद उठे, उसे ऐसी आदत डालें तो ठीक होगा, ताकि बच्चे के उठने से पहले माँ उसके लिए दूध आदि तैयार कर सके।

नींद संबंधी कुछ समस्याएँ

यदि बच्चा सभी संभव उपाय करने के बाद भी लगा-तार ठीक से नहीं सोता या उसे लगातार भ्रंशानक स्वप्न आते हैं या वह नींद में उठकर चलने लगता है तो इसका कारण बच्चे की कोई समस्या पहुँचना, उसके मन पर कोई बोझ होना या उसका भय, तनाव से ग्रस्त रहना हो सकता है। कारण की पहचान कर उसके निवारण से ही शिशु की निद्रा संबंधी ऐसी समस्या का समाधान होगा। यदि स्वयं समाधान न खोज पाएँ तो इस सबंध में मनश्चिकित्सक की सलाह लेनी चाहिए।

- * बच्चे को प्रतिदिन नियत समय व नियत स्थान पर सुलाएँ।
- * मुँह में दूध की बोतल लेकर सोने की आदत न डालें। यदि सोते समय दूध पिलाना ही चाहे तो उसे गोद में लेकर पिलाएँ व बाद में बिस्तर पर सुला दें।
- * सोते समय मुँह में जंगली तथा चूसनी लेकर सोने को प्रोत्साहित न करें।
- * सोते समय गाना, कहानी या लोरी सुनाना ठीक है, भगर इसे आदत न बनाएँ।
- * बच्चे को डरा-धमकाकर या सिर पर थपकी देकर कभी न सुलाएँ।



8

रोना



शिशु की पहली भाषा है 'रोना', जिनके माध्यम से वह हर ज़रूरत, तकलीफ व्यक्त करता है। चूँकि वह बोझ कर बता नहीं सकता कि वह क्यों रो रहा है, इसलिए शिशु का रोना अवसर भाताओं के लिए एक समस्या बन जाता है। पर यह समस्या ऐसी नहीं कि अनुभव व समझदारी से उसे हल न किया जा सके।

डॉक्टरों की राय में, रोना शिशुओं के लिए लाभदायक है, इस से उनके फेफड़ों का व्यायाम होना है। पर सामान्य से अधिक रोना किसी कष्ट या रोग का लक्षण होता है। हर समय रोने वाले बच्चे न तो स्वस्थ होते हैं, न ही रोते-बिगड़ते बच्चे सबको अच्छे लगते हैं और ऐसे बच्चों के माप मां की परेशानी की कोई सीमा नहीं होती।

बच्चा जन्म के कुछ मिनटों बाद ही जोर से रोना प्रारम्भ कर देता है जो एक स्वस्थ लक्षण है, क्योंकि रोने

से उसके फेफड़ों में हवा जाती है। यदि जन्म के शीघ्र बाद बच्चा न रोए तो मस्तिष्क की आवसीजन न मिलने से उसके मानसिक रूप से विकृत हो जाने का खतरा रहता है। न रोने का मतलब होता है, बच्चे में कोई नुक़स या खराबी, जिस के लिए उसे तुरन्त कुशल चिकित्सक को दिखाना चाहिए।

यहां यह बात भी ध्यान में रखनी आवश्यक है कि जन्म के प्रथम मास में बच्चे के रोने से आसू नहीं निकलते। यदि निकलते हैं तो यह एक असामान्य बात है, जिसकी जाच ज़रूरी है।

रोने के अनेक कारण

बच्चे के रोने के अनेक कारण हो सकते हैं कुछ सामान्य और कुछ रोगजनित। ये मुख्य कारण हैं :



भूख

बच्चा अपनी भूख रोककर ही प्रगट करता है, वैसे भर-पेट दूध मिलने पर वह तीन से चार घंटे तक आराम से सोता या खेलता रहता है, पर यदि किसी कारण वह ठीक से दूध नहीं पी सका या ऊपरी दूध उसे पतला दिया गया है तो निर्धारित समय से पूर्व वह फिर भूख से रोने लगगा और दूध पीते ही उसका रोना बंद हो जाएगा, इसीलिए आज-कल बच्चे की प्रकृति व माय के अनुसार उसे दूध पिलाने का समय बाधने पर जोर दिया जाता है।

पेट में हवा भर जाना

कई बार भर-पेट दूध पीने के बाद भी बच्चा रोता रहता है, प्रायः यह रोना दूध के साथ हवा पी लेने के कारण होता है, हवा के कारण उसके पेट में भरोड़ा-सा उठता है और दर्द से बच्चा रोने लगता है, इसके लिए हर बार दूध पिलाने के बाद बच्चे को कंधे से नगाकर थपथपाएं ताकि वह डकार ले ले, ऐसा करने में उसे आराम मिलेगा और उसका रोना बंद हो जाएगा।

ग्रन्थ व गैस

यदि बच्चा दही के समान फटा हुआ और हरे रंग का पाखाना करे और साथ में रोए तो इसका मतलब है कि अपच और गैस के कारण उसके पेट में दर्द है, इस स्थिति में यदि बच्चे को जल्द से ज्यादा दूध पिलाया जा रहा है तो मात्रा कम कर दें, फिर भी ठीक न हो तो डाक्टर से मलाह लें।

सामान्य पेट दर्द

जन्म के बाद पहले तीन महीने तक अक्सर यह प्रक्रिया चलती है, इसमें आत की ऐंठन के कारण पेट में दर्द होता है, बच्चा पैर कड़ा करके पेट की तरफ सिकोड़ता है और रोने समय उसका चेहरा लाल हो जाता है, प्रायः यह दर्द शाम के समय या आधी रात में होता है, इसका कारण अज्ञात है, पर यह प्रक्रिया सामान्य है, जो तीन महीने की आयु के बाद धीरे-धीरे कम होने लगती है, ऐसे समय बच्चे को गोद में लेकर पुचकारें और टहलाएं, इससे थोड़ी देर में वह शांत हो जाएगा।

अकारण रोना

प्रायः ऐसा ममशा जाता है कि पाचन-संस्थान स्नायु-गम्यान की अपरिपक्वता के कारण ऐसा होता है, जैसे-जैसे ये गम्यान परिपक्व होते जाते हैं वैसे-वैसे बच्चे का अकारण

रोना भी कम होता जाता है, इन बच्चों को अच्छी तरह स्पेट कर आराम में गुमानें, गोद में लेने या प्यार करते हुए शहद, स्मूकोज आदि चटाने में बच्चा राहत पा, चुप हो जाता है।

अकेलेपन के कारण रोना

छोटे बच्चे भी प्रायः किमी का माय चाहते हैं, विशेष रूप से मां का, ये बच्चे यदि अकेलापन अनुभव करने के कारण रोते हैं तो मां की गोद में आकर चुप हो जाते हैं, अतः जहां यह जरूरी है कि बच्चे को हर समय गोद की आदत न डाली जाए, वहां यह भी उतना ही जरूरी है कि उसे मां की स्निग्ध गोद से वंचित न किया जाए, बच्चे को अलग लिटाते हुए भी उसे आगों से ओझल नहीं, मामने रखने, अपनी अनुपस्थिति में घर के किमी अन्य सदस्य का साथ देने और अच्छी तरह स्पेटकर शांत जगह में सुलाने में भी इस समस्या का समाधान संभव है।

तनाव के कारण रोना

बच्चे भी तनावग्रस्त हो सकते हैं, विशेषरूप से नए जीवन का अस्थिर न होने के कारण जन्म के कुछ हफ्ते बाद तक, लेकिन शांत व आरामदेह वातावरण उनकी इस समस्या का समाधान कुछ हद तक कर देता है।

दूध पीते समय रोना

कई शिशु स्तनपान करते समय रोते हैं, ऐसा देखा गया है कि अधिकतर यह रोना मां के मासिक-धर्म के दिनों बढ़ता है और बाद में पुनः कम हो जाता है, इसका कारण उन दिनों मां का तनावग्रस्त होना व शिशु को ठीक से सभाल न पाना भी हो सकता है, पर दूध पीते समय रोने के सामान्य कारण होते हैं : स्तन के दबाव से शिशु का नाक बंद हो जाता, स्तन की निम्पल भीतर धसी होने के कारण बच्चे को दूध पीने में कठिनाई, दूध पिलाने का गलत ढंग, बच्चे के मुंह में कोई तत्काली, बोटल से दूध पीते समय निम्पल का छिद्र अधिक तंग या अधिक खुला होना, बच्चे की भूख के अनुसार स्तनों में दूध की कमी आदि।

ऐसी स्थिति में जल्दबाजी में दूध की किस्म बदलने के बजाय सही कारण की पहचान कर उसका उपाय करना चाहिए।

असुविधाजनित अन्य कारण

उपयुक्त कारणों के अलावा शिशु को कोई कष्ट या

असुविधा हो सकती है, जिसके निवारण से ही समस्या का समाधान संभव होगा. जैसे—

गर्मी लगने से रोना : हवा का प्रबंध करने व कपड़े ढीले या हल्के कर देने से बच्चा राहत पा जाएगा.

ठंड लगने से रोना : बच्चे को जल्दतः भर कपड़े

1. माँ के सामीप्य या गोद से वंचित होना

धरसर बच्चे सहन नहीं कर पाते



2. अचानक स्तनपान से भोजन के दूध पर परिवर्तन बच्चे को धिक्कर नहीं लगता

पहनाते, सीधी हवा में बचाकर लपेटने, ओढ़ने का प्रबंध करना चाहिए.

तंग या अधिक कपड़ों के कारण रोना : प्रायः माताएं फंशन-डिजाइन के चाद में बच्चों को अधिक फिट कपड़े पहना देती हैं या उसे ठंड न लग जाए, इस भय से अधिक कपड़ों से साद देती हैं, तो बच्चा असुविधा अनुभव करने के कारण रोने लगता है. इसके अलावा तंग कपड़ों से उसकी वक्ष में बाधा पड़ती है और अधिक कपड़ों में बद रहने के बाद उतारने पर वह जल्दी ठंड भी पकड़ता है. इसलिए कोमल शिशु को हमेशा नर्म व ढीले वस्त्र ही पहनाएं. गर्म कपड़े पहनाते समय ध्यान रखें कि वे वस्त्र न तो चुभने वाले हों, न अधिक भारी. कभी भी पूरी बांहों वाले दो वस्त्र एक साथ न पहनाएं.

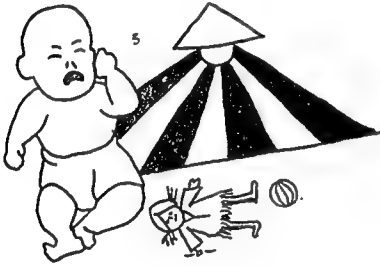
खुबा से चुभन व खुजलाहट के कारण रोना : शिशु का भीतरी वस्त्र हमेशा नरम व सूती होना चाहिए. बटन या हुक के बजाए बांधने वाली तनी रखें या बटन ऐसी जगह लगाएं कि वह बच्चे को चुभे नहीं. सुन्दरता के नाम पर गोटा-किनारी, मलमे वाली पोशाक या चुभने वाली चटाई या चार-पाई पर निटाने में भी बच्चे को असुविधा हो सकती है. सगोट के संपदीपन भी इस तरह लगाए जाएं कि ये बच्चे को चुभे नहीं.



3. अधिक गरमी या ठंड भी उन्हें असहनीय हो जाती है



4. तीन महीने की आयु तक अपच या वेद की ऐंठन (कोलिक) बच्चों के रोने का एक प्रमुख कारण है
5. अचानक तेज प्रकाश या अंधेरा भी उन्हें भयभीत कर देता है
6. प्रिय वस्तुना दूटकर गिर जाने पर दोबारा उठाने में असमर्थ होने के कारण भी रो पड़ते हैं



सतमल, मच्छर आदि के कारण रोना : शिशु के बिस्तर में सतमल, चाँदी आदि रहने या मच्छरों के काटने में भी वह बूट पाएगा और रोएगा. अतः स्वच्छता का प्रबंध करने के लिए मच्छरदानी का प्रयोग भी करें.

गीने बच्चों के कारण रोना : बिस्तर पर टट्टी-मेलाव के कारण गीलापन होने या गीला संगोट जन्दी न बदलने में शिशु रोने लगेगा. अधिक देर तक गीने में पड़े रहने पर बच्चे की स्वभा पर भी बुरा प्रभाव पड़ता है अतः इस बात का विशेष ध्यान रखें कि वह गीने में न रह पाए.

बच्चे में अधिक संवेदना या अधिक रोसनी होना : कई बार गीने में जलने पर बच्चे में अधिक अंधेरा दिखे तो शिशु रोने लगता है. इसी तरह आँखों पर तेज रोसनी न

सह पाने के कारण भी वह रोएगा. इसके लिए जगने पर वह रोने लगे तो उसे रोसनी में ले जाएं या कमरे में हल्का प्रकाश आने दें, अथवा रात को धीमी रोसनी का प्रबंध रखें. इस तरह धूप के या बिजली के तेज प्रकाश में रखते समय उसकी आँखों को सीधी रोसनी से बचाएं.

शोर के कारण रोना : बच्चों को अधिक भीड़-भाड़ व शोर पसंद नहीं होता. इसलिए शोर बड़ने या एकएक बानावरण में रखा जाना चाहिए.

अधिकतर संघ के कारण रोना : अधिक तेल लगा देने में; बिभेयरूप में कड़वा तेल लगा देने में कई बार शिशु उसकी गंध महसूस नहीं कर पाता. इसके अभाववा बच्चे



में फिनायल, डी. डी. टी. आदि छिड़कने के शीघ्र बाद उसे कमरे में लाने से वह रो सकता है। उसे इस तरह की तीव्र गंध से बचाना चाहिए। स्वास्थ्य की दृष्टि से भी कीटाणु-नाशक दवा छिड़कने के कुछ देर बाद ही कमरे में प्रवेश करना चाहिए।

भय के कारण रोना : भय का अनुभव अधिकतर बच्चा पांच-छः महीने की उमर के बाद करता है और अकेले में या अन्य कारण से भयभीत हो रोने लगता है। उमर बढ़ने के साथ ही उसका यह रोना कम होता जाता है। पर इस बीच यदि बच्चा स्वयं को असुरक्षित समझे तो भय की यह ग्रन्थि आगे चलकर उसे हानि पहुंचा सकती है। इसलिए बच्चे को जहां तक हो सके अकेला न छोड़ें। भावात्मक सुरक्षा के लिए उसे मां से अधिक देर अलग न रखें। रोते बच्चे को डरा-धमकाकर जबरदस्ती चुप न कराएं, रोने का कारण समझकर उसे दूर करें।

रोना शिशुओं में सामान्य बात है, कोई बीमारी नहीं। पर असाधारण रूप से रोना बीमारी का लक्षण हो सकता है। ऐसी स्थिति में अनुभवी शिशु-विशेषज्ञ बच्चे के रोने की आवाज पहचानकर बीमारी का निदान कर सकते हैं। इसलिए जब बच्चे के रोने का कारण न मिले और बच्चा लगातार रोए तो डाक्टर की सलाह अवश्य लेनी चाहिए।

* रोते बच्चे की उपेक्षा करना या यह सोचकर उसे रोने देना कि बार-बार उठाने से वह बिगड़ जाएगा, ठीक नहीं।

* छोटे शिशु के रोने का कारण कुछ भी हो, उसकी उपेक्षा न करें चाहे थोड़ी देर के लिए ही सही, पर उसे गोद में उठाएं अवश्य, बच्चे को रोते रहने देने या अधिक उपेक्षा करने से उसके मानसिक विकास में बाधा पड़ सकती है।

* दांत निकालते समय या टीका लगाने के बाद बच्चे अधिक रोते हैं, इन दिनों उन्हें अधिक देखभाल व मां के सामीप्य की आवश्यकता होती है, अतः शिशु को इससे वंचित न रखें। बच्चे को कभी भी सिर पर चपकी देंकर चुप न कराएं।

* थोड़े बड़े बच्चे अपने रोने का कारण बताने में समर्थ होते हैं। कारण जान कर उसका निवारण करें। उसे डरा-धमका कर या किसी चीज का डर दिखाकर चुप न कराएं।

* बड़े बच्चे कई बार ईर्ष्या, द्वेष, उपेक्षा व क्रोध या किसी अन्य मानसिक तनाव के कारण रो सकते हैं, यदि ऐसा है तो उन्हें रोने दें, डांट कर या 'रोदू' कहकर चुप न कराएं। रोने की इच्छा का अत्यधिक दमन करने से बड़ा होने पर वह भावनाओं की अभिव्यक्ति ठीक से नहीं कर पाएगा।

* कई बच्चे अधिक संवेदनशील होते हैं और जरा-सी डांट या बहुत-भाई में थोड़ा भी झगड़ा होने पर रो पड़ते हैं, ऐसे बच्चे की भावनाओं की कद्र कर उसमें आत्मविश्वास जगाना चाहिए। लेकिन सहनशीलता व दूसरे व्यक्ति की बातों को समझने या धैर्य विकसित करना भी अनिवार्य है।



बच्चा बोलने की क्षमता के साथ ही जन्म लेता है और फिर शरीर और मस्तिष्क के विकास के साथ उसकी इस क्षमता का विकास होता जाता है.

बाणी की बुनियाद

प्रारंभिक प्रयास: यह समझा जाता है कि नवजात शिशु को अपने परिवेश से सायबन्ध स्थापित करने में काफी समय लगता है; लेकिन विशेषज्ञों के अनुसार दो महीने की आयु के आसपास ही बच्चा अपनी मा और संपर्क में आने वाले व्यक्तियों से अपने सम्बन्ध, अपने हाव-भाव या मुख-मुद्राओं द्वारा स्थापित करने का प्रयास करने लगता है. यहाँ तक कि दो-तीन सप्ताह के शिशु भी अपने संपर्क में आने वाली प्रकृति व वस्तुओं के प्रति भिन्न-भिन्न प्रतिक्रियाएं व्यक्त करते हैं. जैसे: स्थिर वस्तु पर अपनी दृष्टि केंद्रित करना तथा हिलती हुई गतिशील वस्तु पर अपनी दृष्टि और सिर घुमाना. साथ ही हाथ-पैरों को एक व्यवस्थित ढंग से चलाना, मानो वे उस वस्तु को पकड़ने या उठाकर मुँह में रखने की चेष्टा कर रहे हों.

ये चेष्टाएं बाणी के प्रारंभिक प्रयास की चेष्टाएं कही जा सकती हैं. शिशु के बेहरे के भाव ही उसकी पहली धूक बाधा होते हैं.

निरर्थक शब्दों के श्रम

सामान्य क्रम से बच्चा छः महीने की आयु के बाद 'मा' 'पा' आदि आवाजें निकालने लगता है और एक वर्ष की आयु में मामा, पापा, दादा आदि सरल शब्दों का अपने ढंग में उच्चारण करने लगता है. ऐसे समय बच्चे के निरर्थक शब्दों के अर्थ निकालने की बात तर्कसंगत नहीं लगती,



क्योंकि विशेषज्ञों ने इस निष्कर्ष पर अधिकतर आम सह-मति प्रकट की है कि ये अर्थ अधिकतर अभिभावकों की अपनी कल्पना और सुविधा अनुसार होते हैं. उनका कोई सामान्यीकरण नहीं किया जा सकता. पर नौ महीने से एक साल के बीच शिशु द्वारा बोले गए ये निरर्थक शब्द भी उसके परिवेश व उसके आसपास बोली जाने वाली भाषा से साम्य अवश्य रखते हैं.

अनुकरण द्वारा भाषा

प्रारंभिक शब्दों का उच्चारण शिशु बार-बार एक लय में करता है. वास्तव में लय या शब्दों की बार-बार आवृत्ति शिशु की ओर से शब्दों के उच्चारण का अभ्यास ही होता है. वैसे देखा गया है कि जो बालक भाषा सीखने में तीव्र बुद्धि का परिचय देता है वह आवृत्ति पर अधिक देर न रुक नए शब्द सीखने के लिए अपेक्षाकृत तेजी से आगे बढ़ जाता है. प्रखर बुद्धि वाले ये बालक अनुकरण-वृत्ति में भी तेज होते हैं और भाषा सीखने में भी.

भाषा-प्रशिक्षण में अनुकरण-वृत्ति और ध्रुवण-शक्ति का महत्वपूर्ण हाथ है. इसलिए जो बच्चा अकेला रहता है या कम सुनता है, उसकी बाणी का विकास भी अपूर्ण रह जाता है या देर से हो पाता है. माँ जब बच्चों की तरह शब्दों का उच्चारण कर उसने साथ बातचीत करती है तो वे देर तक सही उच्चारण नहीं सीख पाते और तुलनाकर बोलते रहते हैं.

ऐसे समय अभिभावकों; विशेष रूप में मां की भूमिका बहुत महत्व रखती है। यह ठीक है कि बच्चे का हर प्रयत्न, वाणी का हर टुकड़ा मां के लिए आनन्ददायक होता है, लेकिन मां से अपेक्षा की जाती है कि वह इस विषय को अपनी दिलचस्पी तक ही सीमित न रख बच्चे की वाणी के विकास और अभ्यास के लिए उसे सही दिशा देने में समर्थ हो। इसके लिए शिशु के जानने-समझने के स्तर पर उतर कर उसके हर संकेत, हर कार्य, हर मूड व आनन्द में अपनी भागीदारी जोड़नी होगी। उसे हर चीज का ज्ञान व नाम उसके संदर्भ में देना होगा। शिशु के अर्द्ध-विकसित मस्तिष्क के लिए आसपास के संसार की डेर-सी बातों की जानकारी एक साथ लेना भारी पड़ता है। इसलिए उसे एक समय में एक बात का ज्ञान देना चाहिए और एक नाम का अभ्यास कराया जाना चाहिए।

बच्चा हर बात जानने-सीखने के लिए केवल मां का ही मुंह नहीं जोहता, अपने आसपास की हर वस्तु, वाणी के हर शब्द के प्रति उसकी जिज्ञासा होती है। जो बात वह स्वयं नहीं समझ या बोल पाता, उसके समाधान के लिए ही मां की सहायता की अपेक्षा करता है। यही पर मां का दायित्व होता है कि वह उसे सांसारिक वस्तुओं और बातों का ज्ञान तथा भाषा-ज्ञान साथ-साथ देकर उसके मानसिक-विकास की भागीदार बने। इस भागीदारी में मां-बच्चे के मध्य समझ और मद्भावना का एक तार भी जुड़ेगा, जो मां को भली-बुरी व बच्चे की भाषात्मक सुरक्षा प्रदान करेगा।



स्पष्ट भाषा के लिए सही समय

बच्चों में भाषा-विकास की गति भिन्न हो सकती है। कुछ में तीव्र, कुछ में धीमी। धीमे या अपूर्ण भाषा-विकास के कई कारण होते हैं। परन्तु विशेषज्ञों के अनुसार, यदि साढ़े तीन वर्ष तक की उमर तक भी बच्चा ठीक से बोलना प्रारंभ न करे तो अवश्य ही वह किसी रोग या जन्मजात त्रुटि का शिकार होगा।

ग्राम: देखा गया है कि शारीरिक रूप से कोई त्रुटि न हो तो भी प्रशिक्षण में कमी रह जाने से विकास धीमा व त्रुटिपूर्ण हो सकता है। जो माता-पिता बच्चे के बोलने से पहले उसके संकेतों पर ध्यान नहीं देते या उसके प्रारंभिक उच्चारणों पर अपनी प्रतिक्रिया व्यक्त नहीं करते, उनके शिशु सही ढंग से भाषा नहीं सीख पाते। यह भी देखा गया है कि जिस बच्चे की आवश्यकताएँ बिना मांग, बिना प्रयास पूरी हो जाती हैं, वह बच्चा भी भाषा देर से सीखता है। यदि बच्चे की आयु सही उच्चारण सीखने के लायक है, फिर भी माताएँ साइ में आकर उनके साथ देर तक तुलना-कर बोलती रहती हैं या अपनी व्यस्तता में चिरी उनके साथ बातचीत का समय ही नहीं निकाल पाती, तो उनके बच्चे काफी बड़े हो जाने पर भी भाषा-विकास और समझ-विकास में पिछड़ जाते हैं।



यदि मां बच्चे से बात करती रहती है तो बच्चा शब्दों को पकड़ जल्दी सीख जाएगा

जब ये बच्चे अपनी शिशु-वाणी व अल्प ज्ञान के साथ स्कूलों में प्रवेश करते हैं तो उन्हें अपने सहपाठियों के उपहास का शिकार बनना पड़ता है। इससे उनमें हीनता की भावना आने से उनके अगले विकास में और बाधा पड़ सकती है। वाणी-विशेषज्ञों की राय में यदि बच्चे को प्रारंभिक तैयारी और आत्मविश्वास के माध्यम बाहरी दुनिया में प्रवेश न कराया गया तो वे न केवल पढ़ाई व व्यक्तित्व-विक्रम में पिछड़ सकते हैं, बल्कि इस हीनता-ग्रंथि को लेकर जीवन के हर कदम पर असफल रहने का मानसिक कष्ट झेलने के लिए अधिशापित भी हो सकते हैं।

वाणी-विकास में शारीरिक-मानसिक बाधाएं:

बोलने की क्रिया में भागीदार अंग हैं:

1. बाहरी श्रवण-मालिका, होंठ की भासपेशिया, तालू और जीभ

2. आंतरिक अंग—मस्तिष्क के विभिन्न हिस्से तथा उनसे श्वास-नली, होंठ, तालू और जीभ तक जुड़ने वाली मांस-पेशिया तथा स्नायु-तंत्र।

3. मस्तिष्क और कान से जुड़ी सुनने की क्षमता।

इन तीनों कारणों में से एक की भी गड़बड़ी होने से शिशु की बोलने की क्षमता प्रभावित होगी। बाहरी श्वास-मालिका (लैरिक्स) से आवाज पैदा होती है। यह लकड़ा-प्रस्त हो जाए तो व्यक्ति भाषा जानने पर भी बोल नहीं सकता। शिशु की तो बात ही और है। होंठ, तालू और जीभ मिलकर भिन्न-भिन्न शब्दों के उच्चारण में सहायक होते हैं। इसलिए इनमें से किसी अंग के त्रुटिपूर्ण या रोगग्रस्त होने से वाणी-क्रिया में रुकावट पड़ती है। मस्तिष्क और कान की घराबोई से बच्चा बहुरा होगा तो शब्दों को बिना सुने बोलना सीख नहीं पाएगा। इसीलिए पहले बच्चे सुने भी रहे जाने हैं।

बहुरेपन के कारण अवरोध वाणी

बहुत बार बच्चा शुरू से बहुरा होने पर भी अपनी प्रकृतिदत्त क्षमता के कारण 'आ' 'ई' 'अ' उच्चारण करने लगता है। इसी तरह दूसरे के होठों के सकेत देखकर वह 'मामा', 'दादा' भी बोल जाता है तो माता-पिता उसके जन्मजात बहुरेपन को समझ नहीं पाते, आगे चलकर जब गिगु भी वाणी में कोई प्रगति नहीं होती तो इस बात का पता चलता है। इसलिए शब्दों के उच्चारण-स्तर तक आने में पहले ही बच्चे को सुनने की क्षमता का निरीक्षण करना ठीक होगा।

यदि तीन महीने की आयु तक भी बच्चा आवाजों पर प्रतिक्रिया न दिखाए तो उसके सुनने की क्षमता का निर्णय कान-विशेषज्ञ से कराना चाहिए। जन्म के शीघ्र बाद भी यह परीक्षण किया जा सकता है, पर जिस आयु-अवधि में, जैसे ही शिशु के धारों में संदेह हो, तुरन्त कान-विशेषज्ञ की सलाह लें।

बच्चे की वाणी जब बहुरेपन के कारण अवरोध होती है, उसका वर्गीकरण इन तीन स्थितियों में किया जा सकता है:

1. यदि बहुरापन जन्मजात है तो बच्चा गुंगा रह जाएगा, क्योंकि बच्चा सुनकर ही वाणी सीखता है।

2. यदि पांच साल की उमर में किसी बीमारी या दुर्घटना के कारण बच्चा बहुरा हो जाए तो बच्चा बोल तो सकेगा परन्तु उचित मिलाप के अभाव में उसकी वाणी का विकास सीमित रह जाएगा।

3. यदि नौ वर्ष की उमर में कारणवश बहुरापन आ जाए तो बोलने की क्षमता पूरी रहेगी परन्तु बोलने का ढंग व स्वर सामान्य से भिन्न होगा।

मस्तिष्क की बीमारियाँ

मानसिक बाधता (मैंटल रिटार्डेशन), तथा 'इन संप्लाइटिव' और 'सैरीब्रल पालसी' जैसी मस्तिष्क की बीमारियों से भी बोलो अवरोध हो सकती है, जिसके लिए मनोरोग-विशेषज्ञों की राय तथा वाणी-विशेषज्ञों (स्पीच थेरापिस्ट) के प्रशिक्षण पर ही निर्भर करना होगा।

त्रुटिपूर्ण उच्चारण

कई बार सुनने और बोलने की क्षमता ठीक होने पर भी बोलने के ढंग और शब्दों के सही उच्चारण में गड़बड़ी हो जाती है और बच्चा बड़ा होकर हकलाने लगता है। कुछ बच्चे किन्हीं विशेष शब्दों जैसे 'वा' 'ल' 'अ' 'झ' 'छ' 'क' का सही उच्चारण नहीं कर पाते तो गलत बोलने के या दूसरों की हँसी के भय से उन्हें छोड़ जाते हैं अथवा उनके बदले अन्य अक्षरों का प्रयोग करने लगते हैं। कुछ बच्चे 'द' 'ल' जैसे तालु से जीभ लगाकर बोलने वाले शब्द ठीक से नहीं बोल पाते तो इन शब्दों की आवाज निकालने के प्रयास में वे उन्हें बार-बार दोहरा जाते हैं। कुछ बच्चों में हकलाहट की प्रवृत्ति वंशगत भी पाई जाती है और यह एक परिवार के कई सदस्यों में होती है।



लेकिन हकलाहट, वृद्धिपूर्ण उच्चारण जैसी कमियों के पीछे अधिकतर मनोवैज्ञानिक कारण ही होता है—मानसिक तनाव, मानसिक अस्थिरता या असंतुलन, हीनता-ग्रंथि अथवा आत्मविश्वास की कमी आदि। बच्चे को हमी का पात्र बनने से बचाने और उसका आत्मविश्वास बढ़ाने के लिए उसे निम्नलिखित बातें ध्यान में रखनी चाहिए।

मिने तो किसी मनोवैज्ञानिक व बाणी-रोग-विशेषज्ञ (स्पीच थेरापिस्ट) की सहायता लेनी चाहिए।

हकलाहट व वृद्धिपूर्ण उच्चारण प्रायः हीनभावना या मानसिक अस्थिरता के लक्षण होते हैं, यद्वा बच्चे एकान्त में शीशु के सामने बैठकर इस वृद्धि को दूर कर सकते हैं।

* बोलना शुरू करने से पहले शिशु बातचीत सुनना व समझना आरंभ कर देता है। अतः बच्चा कितनी जल्दी बोलना सीखता है यह उसके पारिवारिक परिवेश व वातावरण पर भी निर्भर करता है। एक उपेक्षित व अकेला रहने वाला बच्चा उस बच्चे की अपेक्षा निश्चय ही देर से बोलना सीखेगा जिसके माता-पिता उससे बात करते रहते हैं या उसे बोलने के लिए प्रोत्साहित करते रहते हैं।

* शिशु का बाणी-विकास इस बात से भी प्रभावित होती है कि बच्चे की देखभाल करते समय मां तनावग्रस्त रहती है अथवा उससे बात करती रहती है। यदि मां उसे दूध पिलाते समय, नहलाते समय बोलती रहती है तो बच्चा शब्दों की पकड़ जल्दी सीख जाएगा, क्योंकि ऐसे समय बच्चे की दृष्टि मां पर ही केंद्रित रहती है।

* बच्चों को दूसरे बच्चों के साथ मिलने-जुलने या बोलने के कितने अवसर प्राप्त होते हैं, यह भी उसके शब्द

ज्ञान व बाणी-विकास को प्रभावित करता है। अकेले खेलने वाला बच्चा समय पर बोलना तो सीख जाएगा लेकिन उसका शब्द-ज्ञान नहीं बढ़ पाएगा।

* उचित-बाणी विकास के लिए बच्चे को नए-नए छोटे व सरल शब्दों से परिचित कराइए। उन्हें फूलों, पशु, पक्षियों के चित्रों वाली रंगीन पुस्तिकाएं दीजिए व उनके नामों से परिचित कराइए।

* जब भी बच्चा कुछ पूछता चाहे तो उसकी बात धीरे से सुनें, उसे डांटकर चुप कराने या सापरवाही दिखाने से उसके मानसिक विकास पर बुरा प्रभाव पड़ सकता है। अभी उसमें इतनी समझ विकसित नहीं होती कि आपके समय व मूढ़ को देख कर ही वे आप से बात करें।

* बच्चे के साथ तोतली भाषा में बात न करें न ही उसके द्वारा बोले गए शब्दों को उसके सामने दोहराए।



"डाक्टर साहब, हमारा बच्चा खाता-पीता तो ठीक है पर न तो मोटा होता है, न अपने साथ के बच्चों की तरह इसका कद ही बढ़ा है।" "डाक्टर, यह अभी तक बोलता नहीं है, इसे तंदुबा तो नहीं?" "यह चार-पाँच साल का होने पर भी अभी तक तोतला बोलता है, क्या करना चाहिए।" "डाक्टर, यह इतना बड़ा होने पर भी विस्तार भ्रियो देता है इसका क्या कारण है?" आदि प्रश्न अक्सर डाक्टरों से पूछे जाते हैं, जिनका सबब बच्चे के विकास से कम, अभिभावकों की अनभिज्ञता से अधिक होता है। जहाँ सचमुच अपोषण-कुपोषण की विवशताजन्य समस्या है, वहाँ इतनी चेतना ही नहीं है कि डाक्टर से पूछा जाए या उपयुक्त जानकारी हासिल की जाए।

पर जहाँ बच्चे के पोषण के लिए आर्थिक समस्या नहीं है, वहाँ भी पोषण और विकास का ठीक-ठीक संबंध बँठाया जाए, यह आवश्यक नहीं समझा जाता। ऐसा होता तो यह जानने की जरूरत न रहती कि अच्छे स्वास्थ्य का मतलब मोटा होना ही नहीं है कि बच्चे का कद-काठ वय-परंपरा, और खुराक के अलावा भी कई बातों पर निर्भर है कि बच्चे के न बोलने या देर से बोलने में तंदुबा बाधक नहीं है, इसके अन्य अनेक कारण हो सकते हैं कि बच्चे का देर तक तुतला कर बोलने का कारण प्रायः माता-पिता द्वारा डाली गई गलत आदत ही होती है। कि विस्तार भ्रियो के कारण शारीरिक कम व मानसिक अधिक होता है आदि। अतः पढ़ी-लिखी माताओं को भी ये सारी जानकारियाँ हासिल करनी चाहिए व आगे अपनी अन्य बहनों तक पहुँचाना चाहिए।

यदि बच्चा स्वस्थ है तो सामान्यतः उसका शारीरिक-मानसिक विकास भी ठीक होना चाहिए और उसकी सामाजीकरण की प्रक्रिया भी अबाधित चलनी चाहिए। पर हमें यह नहीं भूलना है कि बच्चे का स्वास्थ्य एक शारीरिक-मानसिक विकास वंश-प्रभाव, भोजन, जलवायु, वातावरण, प्रशिक्षण आदि कई बातों पर निर्भर करता है। आरु, समय व मौसम भी विकास की इस गति को प्रभावित करते हैं—जैसे सभी शिशुओं का वजन पहले तीन-चार दिनों में घटता है, फिर सात से दस दिन के भीतर पुनः बढ़ जाता है, इसके बाद भी पहले तीन महीने तक यह तेजी



से (25-30 ग्राम प्रतिदिन के हिसाब से) बढ़ता है, फिर वृद्धि की यह गति कम हो जाती है- इसी तरह गर्मों, सर्दों, वसंत आदि मौसमों में भी वृद्धि की गति में अंतर पाया जाता है। एक धारणा के अनुसार, सर्दियों में वजन ज्यादा बढ़ता है, बदलते मौसम में लंबाई बढ़ता है- इस धारणा में सच्चाई हो या नहीं, पोषण और अभिभावकों द्वारा प्रशिक्षण का तो निश्चित ही बच्चे के सर्वांगीण विकास में महत्वपूर्ण हाथ है। आयु बढ़ने के साथ शारीरिक ढाँचे में परिवर्तन आता है, वह भी समझने की जरूरत है।

इस संदर्भ में बच्चे के शारीरिक-मानसिक विकास के लिए हमें एक औसत पैमाना लेकर चलना होगा और विकास-क्रम, जो दो मुख्य स्तरों पर देखा होगा :

1. कद, वजन, शारीरिक संगठन तथा अंग-प्रत्यंग की वृद्धि।

2. मानसिक और बौद्धिक विकास, जिसमें प्रतिक्रिया प्रगट करने, समझने, धीमे, चलने आदि क्रियाओं की गति और सामाजिक अनुकूलन की प्रक्रिया शामिल है।

पहले कद और वजन का औसत विकास ही में :

पहले पांच वर्षों में वजन का अनुपात

आयु	प्रति सप्ताह वजन-वृद्धि
0-3 मास	200 ग्राम
4-6 मास	150 ग्राम
7-9 मास	100 ग्राम
9-12 मास	50-75 ग्राम प्रति वर्ष
1-2 वर्ष	2.5 किलोग्राम
3-5 वर्ष	2 किलोग्राम

पहले पांच वर्षों में कद का अनुपात

आयु	प्रति वर्ष कद की वृद्धि
पहला वर्ष	25 सेंटीमीटर
दूसरा वर्ष	12 सेंटीमीटर
तीसरा वर्ष	9 सेंटीमीटर
चौथा वर्ष	7 सेंटीमीटर
पांचवा वर्ष	6 सेंटीमीटर

इस तरह आपने देखा कि आयु बढ़ने के साथ वृद्धि की गति क्रमशः घटती जाती है और अधिकतम वृद्धि पहले वर्ष में होती है। आइए, अब इसे शारीरिक अनुपात में समझें :

शारीरिक अनुपात

जन्म के समय बच्चे का ऊपरी भाग निचले भाग से लंबा होता है। दो वर्ष की आयु पर नाभि से ऊपर तथा नाभि से नीचे की लंबाई प्रायः बराबर हो जाती है। इसके बाद निचले भाग में निरंतर वृद्धि का क्रम आरंभ हो जाता है और छह वर्ष की आयु में यह अंतर स्पष्ट दिखने लगता है। इसी तरह जन्म के समय सिर की गोलाई 13-13 $\frac{1}{2}$ होती है, पहले छह महीने तक यह लगभग हर महीने आधा इंच बढ़ती है और छह महीने की आयु में लगभग 16-17 इंच हो जाती है। इसके बाद यह वृद्धि हर महीने $\frac{1}{2}$ इंच के हिसाब से होती है और एक वर्ष पूरा होते-होते सिर की गोलाई लगभग 18 इंच तथा दो वर्ष की आयु में लगभग 19 इंच हो जाती है। इसके बाद सिर का नाप धीरे-धीरे ही थोड़ा-थोड़ा बढ़ता है और सात-आठ वर्ष की आयु में बच्चे का सिर लगभग वयस्क व्यक्ति के बराबर हो जाता है।

यह अध्ययन इसलिए जरूरी है कि वचन में मस्तिष्क का विकास भी तेजी से होता है और सीखने की प्रक्रिया भी तेजी से चलती है। खोपड़ी का विकास और मस्तिष्क का विकास साथ-साथ होने से वृद्धि का विकास इससे प्रभावित होता है। अतः चिकित्सकों के अनुसार, सोलह वर्ष की आयु तक ही वृद्धि बढ़ती है, इसके बाद तो अनुभव ही बढ़ता है। इसी कारण अपोषित बच्चे वृद्धि-प्रतिभा के विकास में भी पिछड़ जाते हैं। इसी तरह सिर की गोलाई और छाती की गोलाई के नाप में वृद्धि के बीच भी एक निश्चित संबंध होता है। जन्म के समय सिर ही बच्चे का सर्वाधिक बड़ा अंग होता है, छाती का नाप उससे लगभग एक इंच कम होता है। सिर और छाती का आकार एक वर्ष की आयु में लगभग समान हो जाता है, फिर छाती का नाप सिर के नाप से क्रमशः बढ़ने लगता है। पांच वर्ष की आयु में छाती का नाप सिर की गोलाई से लगभग डेढ़ इंच अधिक हो जाता है। अपोषित बच्चों में तीन साल की आयु में भी छाती का नाप सिर की गोलाई से कम देखने में आया है। अतः आयु के अनुसार छाती का नाप और सिर की गोलाई का नाप अनुपात में काफी कम या अधिक है तो डाक्टर से परामर्श करना चाहिए।

अन्य अंगों का विकास

जन्म के समय प्रायः हर बच्चे का जिगर बड़ा हुआ लगता है। पांच वर्ष की आयु में भी 25-40 प्रतिशत बच्चों में यह थोड़ा बड़ा हुआ हो सकता है। यह एक सामान्य स्थिति है जिसे रोग मानने या चिंता करने की जरूरत नहीं। यदि

निबर या ज़िगर बहुत ज्यादा बड़ा हुआ लगे, वह सफ़्त हो, उसकी सतह या किनारे ऊँचे-नीचे अथवा मुकीले हों तो यह रोग का सूचक है। पीलिया, बदहजमी, पेट का फूलना, बार-बार दस्त होना, खून की कमी आदि शिकायतें भी इसके साथ हो सकती हैं। बड़े ज़िगर के साथ यदि तिल्ली भी बढ़ी हुई हो तो भी ज़िगर की यह वृद्धि रोग का चिह्न है। इन स्थितियों में डाक्टर से परामर्श करना चाहिए।

आयु के साथ बच्चे के शारीरिक ढाँचे में भी परिवर्तन होते रहते हैं। जन्म के समय शिशु की हड्डियाँ में हड्डियों के तन्व बहुत कम होते हैं। अतः वे नरम व लचकीली होती हैं। पर जैसे-जैसे बच्चा बढ़ता जाता है, उसकी हड्डियाँ क्रमशः कठोर व मजबूत होती जाती हैं। यदि रोग के कारण या अपोषण के कारण हड्डियाँ समय के साथ सुदृढ़ न हों तो वे अंगों की बनावट को बिगाड़ देंगी और टाँगें शरीर का भार वहन करने में समर्थ न होने पर टेढ़ी-मेढ़ी हो जाएगी। लडकियों की हड्डियाँ लडकों की अपेक्षा अधिक पुष्ट होती हैं।

अंग-प्रत्यंग की क्षमता और मानसिक विकास

बच्चे के अंगों का विकास और उसका मानसिक व सामाजिक विकास परस्पर आधारित है। इसलिए यह अध्ययन भी महत्वपूर्ण है। जैसे तो किसी भी बालक का बौद्धिक विकास उसकी जन्मजात प्राकृतिक शक्तियों, वातावरण, वंश तथा उसके पालन-पोषण, शिक्षादीक्षा के ढंग पर निर्भर करता है पर अपोषण या गलत पोषण के कारण शारीरिक विकास में आई बाधा से मानसिक व बौद्धिक विकास भी बाधित होता है। अतः इस प्रश्न को निम्न स्तरों पर समझना आवश्यक है :

1. शारीरिक विकास-क्रम.
2. समझ का विकास और व्यवहार-प्रक्रिया.
3. बच्चे का सामाजीकरण और उसमें पारिवारिक प्रशिक्षण की भूमिका.
4. उपरोक्त आधारों पर निर्मित सामाजिक व्यवहार.

शारीरिक विकास-क्रम

—नवजात शिशु सिर को क्षण भर ही एक स्थिति में साथ सकता है। उसकी मुट्ठियाँ बंद रहती हैं और टाँगें सिकुड़ी हुईं हैं।

—छ. सप्ताह की आयु में वह सिर को साधने और छाती को चारपाई से सीधा उठा लेने का प्रयत्न करता है। टाँगों को भी ऊपर उठाने व हिलाने लगता है।

—दो-तीन महीने की आयु में वह सिर को अच्छी तरह साथ लेता है।

—चार-पाँच महीने की आयु में वह हाथ उठाकर मुँह तक ले जाने में सफल हो जाता है। खिलौने पकड़ने का प्रयत्न करने लगता है।

—छ. महीने की आयु में बिना सहारे बैठने का प्रयत्न करने लगता है, कुछ बच्चे छ. महीने में अच्छी तरह बैठने भी लगते हैं। अब खिलौनों व अन्य वस्तुओं पर उसकी पकड़ मजबूत होने लगती है, वह एक हाथ से दूसरे हाथ में भी खिलौना बदल लेता है।

—सात महीने की आयु में लगभग सभी स्वस्थ बच्चे बिना सहारे बैठने लगते हैं और चीजों को स्वयं अपने हाथ से उठाने लगते हैं।

—आठ महीने की आयु में घुटनों के बल चलने और सहारा लेकर खड़ा होने का प्रयास आरंभ हो जाता है।

—इसके बाद बच्चा सहारा लेकर चलने लगता है या बिना सहारे खड़ा होने लगता है और चलने की प्रक्रिया एक वर्ष से डेढ़ वर्ष के बीच शुरू होकर तीन वर्ष तक दीर्घ हो सकती है।

मानसिक-बौद्धिक-भावनात्मक विकास

शारीरिक विकास के इस क्रम के साथ-साथ ही बच्चे का मानसिक, बौद्धिक, भावनात्मक विकास भी होता रहता है और साथ-साथ ही उसकी सामाजीकरण की प्रक्रिया भी चलती रहती है। समझ और व्यवहार के इस क्रम की भी आयु के साथ ही जोड़कर समझना होगा। इस प्रकार ये स्थितियाँ होंगी :

—नवजात शिशु बाहों में लेने पर शांत रहता है। कोई विशेष प्रतिक्रिया प्रगट नहीं करता। प्रकाश में देख सकता है पर गर्म के अंधेरे से बाहर आने पर एकाएक प्रकाश को सहन नहीं कर सकता। आँखों पर रोशनी डालने पर भीहँ कपूर करेगा, आँखें मिचमिचाएगा, फिर बंद कर लेगा।

—एक-डेढ़ महीने की आयु में अचानक ध्वनि होने पर चौंक उठेगा। पालना हिलाने पर शरीर को सिकोड़ लेगा या रो पड़ेगा। मुँह के पास लाने पर प्रतिक्रिया व्यक्त करेगा। गले से थोड़ी-थोड़ी आवाज निकालेगा। हथेली में उंगली या कोई चीज पकड़ाए तो उसे दबाने की कोशिश करेगा। प्रकाश की ओर क्षणभर नजर टिका कर देख सकेगा। लगभग सात सप्ताह में प्रकाश को एक ओर से

दूसरी ओर तक देखने लगेगा और तेज रोशनी में भी देख पाएगा।

—डेट-दो महीने की आयु में वह आंख मिलाकर देखने लगेगा, पहले से अधिक देर तक जागने लगेगा। मुंह से कू-कू की ध्वनि निकालेगा। प्रेरित करने पर मुस्काराने का प्रयत्न करेगा। अपने चारों ओर के व्यक्तियों को ध्यान से देखने लगेगा। उसकी दृष्टि ठहरने लगेगी। कोई चमकीली चीज देखने पर उसके अग्रमुखी हाथ उस ओर बढ़ने लगेंगे।

—तीन-चार महीने की आयु में उसके हाथ घुलने लगेंगे। हाथों में छोटी चीज पकड़ने की शक्ति आने लगेगी। इशारा करने पर वह उस ओर नजर जमा कर प्रतिक्रिया व्यक्त करने की चेष्टा करेगा। अपने खुले हाथ देपकर वह दोनों हाथों से खेलने लगेगा। हिलती हुई चीजों व जाते हुए व्यक्तियों का नजर से पीछा करेगा। खिलौना उठाकर मुंह में डालने की कोशिश भी करेगा। अब वह पेट के बल लेट कर सिर उठा कर सामने देख सकने में भी समर्थ होगा। अपने हाथ-पैर जोर-जोर पटक भी सकेगा। थोड़ा हंसने भी लगेगा।

—पाच-छः महीने की आयु में वह खिलौनों की ओर लपकना शुरू कर देगा। मुंह और हाथ के बीच संबंध स्थापित कर लेने के बाद अब वह अपने हाथ और अपनी नजर के बीच भी संबंध जोड़ लेगा। मां को पहचानने लगेगा। उसकी गोद में जाने का हठ करेगा। मुंह से एक शब्द की कई ध्वनियां निकालने लगेगा।

—छः-सात महीने की आयु में बच्चे की गतिशीलता व चंचलता में काफी वृद्धि हो जाती है। वह अपने कपड़े खींचने लगता है। हर चीज को पकड़ कर मुंह में धरने लगता है। अगुआ या घूमनी की आदत भी प्रायः यही से लगती है। अब वह अपनी व दूसरों के बीच पहचान भी करने लगता है और मा को स्पष्टतया पहचान लेता है। आंखों से देख कर, हाथों में छूकर, मुंह में डाल कर चीजों को पहचानने, समझने की कोशिश करने लगता है। बिना सहारे बैठना सीख, ध्वनि व प्रकाश की ओर गर्दन घुमा लेता है। दोनों आंखों को एक जगह स्थिर करके देख सकता है। मा के गले का हार, पल्लू या पिता का चरमा खींच लेता है।

—सात-आठ महीने की आयु में वह मा के अलावा आस-पास के अन्य लोगों को भी पहचानने लगता है। भुट्टी में कोई चीज पकड़ सकता है। अब वह पकड़ मजबूत और उद्देश्यपूर्ण होगी, अचेतन नहीं। दूसरी की क्रियाओं को,

गतिविधियों को ध्यान से देखने, समझने की कोशिश करने लगता है। चिल्ला कर, रोककर, अपना विरोध या क्रोध प्रगट करने लगता है। खिलौना पकड़ने के लिए अपनी हथेली फैला सकता है। पकड़े हुए खिलौने को एक हाथ से दूसरे में आसानी से बदल सकता है। घुटनों के बल चल कर अपने हाथों, पैरों और नजर में सामंजस्य स्थापित करने लगता है। सहारा ले कर, चारपाई आदि पकड़ कर स्वयं खड़ा होने की चेष्टा भी करने लगता है।

—आठ-नौ महीने की आयु में लेटने के बाद बिना सहारे स्वयं उठने की चेष्टा करने में गर्व अनुभव करता है, घुटनों के बल चल कर देहरी लाघने में भी उसे आनन्द आता है, अब दो अक्षरों के शब्द मामा, पापा आदि भी बोलने की चेष्टा करता है। नाम पुकारे जाने पर उस ओर आंख उठा कर घूम कर देखने लगता है।

—नौ-दस महीने की आयु में वह छोटी-मोटी चीजों को उगसी व अगूठे की मदद से भी पकड़ने लगेगा। दो चीजों को आपस में खटखटा कर उनकी आवाज सुनने-समझने की चेष्टा भी करने लगेगा। अपनी व दूसरों के साथ उसके व्यवहार में अंतर स्पष्ट हो जाएगा। फरनीचर आदि के नीचे छुपने, या के पल्लू के साथ लुकाछिपी का खेल खेलने में उसे आनन्द आएगा। बाहर के अजनबी लोगों से वह छिपने व शरमाने लगेगा। चारपाई, कुर्सी, छोटी मेज आदि को पकड़ कर खड़ा होने में गर्व अनुभव करेगा। खाने का चम्मच स्वयं पकड़ने, अपने छोटे-मोटे काम स्वयं करते की चेष्टा करेगा और न करने देने पर हठ से रो कर अपना विरोध प्रगट करेगा।

—दस-ग्यारह महीने की आयु में वह खिलौनों व लुका-छिपी के अलावा अन्य कई छोटे-छोटे खेलों में भी रुचि लेने लगेगा। झुक कर वस्तु उठाने की चेष्टा करेगा, मागने पर चीज दे देगा या इकार में सिर हिलाकर हाथ पीछे ले जाएगा। पहले में कुछ अधिक शब्द बोलने लगेगा।

—एक वर्ष का होते-होते बच्चा थोड़ा-थोड़ा चलना सीख लेता है, उसके पैरों में शरीर को साधने की क्षमता आ जाने पर वह अपनी इस आत्मनिर्भरता पर खुश होता है। स्वयं चलकर, कुछ शब्द बोल कर अपनी प्रसन्नता हंस कर, किलकारी मारकर प्रगट करने लगेगा। यही नहीं, आत्म-चेतना जाग्रत हो जाने पर अब वह शीघ्र से अपना मुंह देख कर भी खुश होगा, इसलिए बार-बार शीशा देखने की चेष्टा करेगा। क्रोध, प्यार, खुशी, भय आदि भावनाओं को समझने व प्रगट करने की मानसिक क्षमता अजित कर लेगा। डाटने या प्यार करने पर अपने मातापिता को उससे

◀ बाहरी दुनिया का प्रथम अनुभव : स्वस्थ नवजात शिशु

जीवन की पहली मुस्कान : दो तीन माह की आयु में बच्चे जान-पहचान की वस्तु व व्यक्ति को देखकर मुस्कुराने का प्रयत्न करने लगते हैं



शिशु का विकास क्रम

चार-पांच महीने की आयु में बच्चे सिर का संतुलन साधना शीघ्र...





सकिए कुशन आदि के सहारे से बँटना सीख जाते हैं ▲



▲ ...सात आठ महीने का बच्चा स्वयं
बिना किसी सहारे के बँटना...



...घीर घुटनों के बल चलना शुरू कर देते हैं ►



◀ घाँट-नौ महीने की उमर में बच्चा कुरसी
मेज आदि का सहारा लेकर खड़े होने में
प्रसन्नता अनुभव करते हैं

सात सवा सात की आयु में स्वयं
या उगली पकड़ कर बाहर जाने-जाने में
उन्हें आनन्द आने लगता है ▼



...लगभग इसी आयु
में बच्चे घर से
बाहर खेलने ▶



घर घूमने हाथ से स्वयं खाने-पीने
में रुचि लेने लगते हैं



तीमारदारी बीमार गुड़िया की : दो ढाई वर्ष की आयु में लड़कियाँ स्वभावतः घर-घर खेलने और गुड़ियों की देखभाल करने में गौरव अनुभव करती हैं.



और चार-पाँच वर्ष की आयु तक पहुँचते पहुँचते अपने लिंग भेद के अनुसार लड़कियाँ घर के कामों ---



संघारी स्कूल जाने की ढाई तीन वर्ष का होने पर बच्चे प्रायः अक्षर ज्ञान और रंग-बिरंगी पत्र-पत्रिकाएँ देखने में उत्सुकता दिखाने लगते हैं.



... तथा लड़कें तुलनात्मक रूप से

जोड़कर देखने लगेगा और तदनुसार प्रतिक्रिया भी व्यक्त करने की चेष्टा करेगा।

—एक से सवा वर्ष की आयु तक वह चीजों को उछालने, फेंकने, तोड़ कर देखने की कोशिश करने लगता है। यही जिज्ञासा उसे कुरसी को ढकेलने, छोटी मेज आदि को उलट देने, चारपाई पर स्वयं चढ़-उतर जाने के लिए प्रेरित करने लगती है। यहां तक आकर उसकी जिज्ञासा की कोई सीमा नहीं रहती। वह हर वस्तु को स्पर्श कर, हर चीज तक पहुंच कर, खिलौने आदि को तोड़कर उसके भीतर झांकने, उसे समझने की कोशिश करेगा। उसे अपने गीले या सूखे, गंदे या साफ कपड़ों की समझ भी आने लगती है। गंदे कपड़े बदलने के लिए वह इशारे से या चेष्टा करके अपना मतव्य दूसरी तक पहुंचाने लगता है। पहले से अधिक शब्द बोलना सीख कर खुश होगा। अपेक्षाकृत अधिक वाक्यों, बातों का अर्थ समझने लगेगा।

—सवा-डेढ़ वर्ष की आयु में वह थोड़ा-थोड़ा अपने हग से दौड़ने और सीढ़ियां आदि चढ़ने की कोशिश करने लगता है। पहले से अधिक शब्द बोल कर प्रसन्नता व गर्व से भर उठता है।

—डेढ़ से दो वर्ष की आयु के बीच उसमें काफी समझ आ जाती है। टट्टी-पेशाब के लिए बताने में, दौड़ने, सीढ़ी आदि चढ़ने में और कपड़े पहनाने समय मां की सहायता करने में सक्षम हो जाता है। इसलिए स्वयं नहाने, अपने हाथ से खाने, अपनी ताकत से अधिक भारी चीज उठा साने की जिद करने लगता है। अब वह शब्दों को समझ कर बोलने लगता है, अनेक शब्दों के अर्थ जानने लगता है। अतः यही समय उसके लिए सर्वाधिक उपयुक्त है, उसकी सामाजीकरण की प्रक्रिया आरंभ करने का, उसके व्यवहार-प्रशिक्षण का। यहां से चूक जाने पर माता-पिता को आगे चल कर काफी कठिनाई का सामना करना पड़ सकता है।

पारिवारिक परिवेश में

गिगु का यह प्रशिक्षण वैसे तो जन्म से ही आरंभ करना पड़ता है। क्योंकि उसके सोने, रोने, जिद करने, टट्टी-पेशाब की आदतें बनने का क्रम बहुत जल्दी शुरू हो जाता है। पर आरंभ में ये आदतें निरंतर अभ्यास से डालनी होती हैं। स्वयं गिगु की समझ का उसमें बहुत कम हाथ होता है, यहां आकर वह स्वयं भी चीजों की स्थितियों को, कामों को, जानने-समझने, अपनाने की चेष्टा करने लगता है, तो उसके प्रशिक्षण से उसका सहयोग लेना आवश्यक है। एक मुश्किल मां व कुशल अभिभावक यही से सोच-समझ कर

उसे सामाजीकरण की ओर बढ़ने के लिए सही दिशा में का काम आरंभ कर दें तो यह बच्चे के व स्वयं उनके भी हित में होगा। यही से यह प्रशिक्षण विधिवत आरंभ होकर बच्चे के पूरे जीवन की बुनियाद बनाता है और उसके व्यक्तित्व का निर्माण करता है।

इस आयु में आकर बच्चा अपने भाई-बहनों को, मा-बाप को काफी समझने लगता है, अपने हम-उम्र साथियों के साथ उठ-बैठ कर प्रसन्नता अनुभव करता है। जने सीखता है, उन्हें अपनी समझ से सिखाता है। बातवादी या नर्सरी स्कूल में भी जाने लगता है। टट्टी-पेशाब पर यद्यपि अभी पूरा नहीं, काफी हद तक नियंत्रण करने लगता है। मां, पिता, शिक्षक-शिक्षिका, भाई, बहन, साथियों की गलत करके सभी बातें सीखने की चेष्टा में व्यस्त रहने लगता है। चेतना आ जाने पर बच्चा अब बिना मा के स्वयं को असुरक्षित अनुभव करने लगता है। इसलिए अलग करने पर रोने लगता है। पेशाब निकल जाने पर डांट से भय खाने लगता है। गलत काम को छिपाने या अचेतन रूप से कुछ बहाने बनाने की ओर भी अग्रसर होने लगता है। जैसे अलग सुसाने पर बार-बार मा को पेशाब के बहाने जगाना, फिर नाली पर ले जाने के बाद पेशाब न करना सिद्ध करता है कि वह पेशाब के बहाने केवल मा को जगाना चाहता है कि उस का सान्निध्य पा सके, ऐसे समय यदि समझदार से इसे सभाला न जाए, उसकी उपेक्षा कर केवल डांट से काम लिया जाए तो उसके मन में भय या असुरक्षा की ग्रथि बन जाने की संभावना हो सकती है।

तीन से पाच-छ, साल की आयु तो बच्चे की बुनियाद की दृष्टि से बहुत ही महत्वपूर्ण है। इस आयु में उसकी जिज्ञासा खूब बढ़ी-चढ़ी होती है, उसकी स्वयं-निर्भरता व स्वतंत्रता की चाह भी साफ-साफ विकसित होती जाती है और इसके साथ ही उसमें अपने मानापमान की चेतना भी दिनोंदिन बलवती होती जाती है। भाषा सीखने, वाणी सुधारने, अपना काम अपने हाथ से करने की आदत डालने, छोटे भाई-बहन के प्रति जिम्मेदारी अनुभव करने, सभी बातों के अर्थ समझने, रोचक प्रश्न पूछ कर अपनी जिज्ञासा शांत करने व जानकारी बढ़ाने, उचित-अनुचित का भेद करने व अनुशासन सीखने की दृष्टि से उसके सामाजीकरण की यही सही उम्र है। इस नीव के बाद उसके चरित्र व व्यवहार का ढांचा पड़ा होगा, इसलिए नीव की मजबूती जरूरी है। किसी भी व्यक्ति के व्यक्तित्व के निर्माण के ये ही चंद बुनियादी ढक्कन होते हैं। पाच-छ वर्ष की आयु तक व्यक्तित्व की यह नीव बन जाती है, आगे

केवल उसका विकास और प्रसार होता है- अतः हर समझदार माता-पिता को इस आयु में बच्चे पर पूरा-पूरा ध्यान देना चाहिए, उसके प्रश्नों का सही समाधान करना चाहिए, उसे सामाजिकता और अनुशासन सिखाने के लिए उसे भर-पूर प्यार व समय देना चाहिए. उसके बाद तो वह स्वयं भी संभाल लेगा. इस संबंध में विस्तृत जानकारी के लिए चरित्र-विकास व व्यक्तित्व निर्माण से संबंधित विविध

अध्याय देखें क्योंकि भय, असुरक्षा, हीन भावना आदि श्रमिया भी यही से बनती हैं, अपराधी प्रवृत्तिमा, विद्रोही भावनाएं भी यही से पनपती हैं और कुंठारहित सहज आत्मविश्वासी व साहसी जीवन को भी यहीं से राह मिलती है. अतः इस पर अलग अध्यायों में विस्तृत जानकारी देना आवश्यक समझा गया है. ⑤

* आयु के आरंभिक पांच वर्ष जीवन के बुनियादी वर्ष होते हैं, जिनमें बच्चे के शारीरिक व मानसिक विकास की नींव पड़ती है.

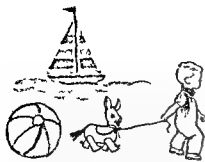
* प्रत्येक बच्चे के विकास की गति अलग होती है, अतः यदि आपका बच्चा जन्म के समय स्वस्थ व सामान्य है तो विकास की गति में थोड़ा हेर-फेर असामान्य बात नहीं है. लेकिन यदि विकास की संपूर्ण गति असामान्य रूप से धीमी है तो डाक्टर से अवश्य परामर्श लें.

* शिशु के मानसिक विकास का उसके शारीरिक विकास से कोई सीधा संबंध नहीं होता. यह जरूरी नहीं है कि यदि एक बच्चा शारीरिक विकास में पिछड़ा है तो उस का बौद्धिक विकास भी उसी के अनुरूप होगा. कई बच्चे

शारीरिक विकास में दुर्बल होते हुए भी स्वस्थ व तेजी से बढ़ने वाले बच्चों की अपेक्षा पढाई में तेज व होनहार निकलते हैं.

* बच्चा कुछ बंशानुगत गुणों के साथ जन्मे लेता है किंतु उन गुणों का सही विकास पारिवारिक परिवेश माता-पिता के प्यार व सहयोग पर ही निर्भर करता है.

* यह निर्विवाद तथ्य है कि बच्चे के स्वस्थ व संतुलित मानसिक विकास में, माता-पिता के लाड-प्यार भावात्मक पुरस्का का बहुत हाथ होता है. मा-बाप द्वारा उपेक्षित हर समय डांट-फटकार खाने वाले व सनावपूर्ण वातावरण में पलने वाले बच्चे या तो दब्यु व हीनभाव से ग्रस्त निकलते हैं या उद्दंड व विगड़ें.



11

मालिश व स्नान



साफ-सुधरा, स्वस्थ बच्चा सबको अपनी ओर आकर्षित करता है। मां भी बच्चे को स्नान कराने के बाद नए स्वच्छ कपड़ों में सजा-संबरा देख फूली नहीं समाती इस स्नान-कार्य में उसे आनंद आता है व इसके बांद बच्चे को शांति से सोते देख संतोष अनुभव होता है। बच्चे के स्वास्थ्य, उसके ठीक विकास और उसके आराम के लिए स्नान बहुत आवश्यक है। भारत जैसे गरम देश में दैनिक रूप से, अत्यधिक गरमी में सुबह-शाम दोनों समय तथा अधिक सर्दी में एक दिन छोड़कर बच्चे को स्नान अवश्य कराना चाहिए। बच्चा स्वस्थ हो तो सर्दी के दिनों में भी उसे हर रोज नहलाया जाना चाहिए, अन्यथा जिस रोज न नहला सके, स्पंज अवश्य किया जाना चाहिए।

पुराने-जमाने में संयुक्त परिवार होते थे। नीकर, नीकरानियां व आमा, दाई भी आमानी में मिल जाते थे। अतः शिशु को नहलाने का काम या तो आमा, दाई करती थी या घर की कोई बड़ी-बूढ़ी। अब संयुक्त परिवार टूट गए हैं और आमा रखने की सामर्थ्य बहुत कम लोगों में रह गई है। बच्चे को स्वच्छ व नीरोग रखने की चेतना का धीरे-धीरे विकास हो रहा है। यह विकास तेजी से किया भी जाना चाहिए, क्योंकि राष्ट्र का भावी विकास इसमें नहीं पीढ़ी पर ही निर्भर करता है। इसलिए शिशु को नहलाने की कला आज हर मा को सीखनी चाहिए।

नहाने से पहले सभी सामान अपने पास रखकर बैठें



शिशु को नहलाना एक कला

नन्हा शिशु बहुत कोमल होता है, जरा से झटके से उसे हानि पहुँच सकती है, जरा-सी सापरवाही से उसके कान में पानी जा सकता है, उसकी आप में साबुन लग सकता है, जरा भी असावधानी में उसे सरदी लग सकती है या जोड़ों में मँस छोड़ देने से उसे त्वचा रोग हो सकता है, इस कला में निपुण होने के लिए निम्न बातों का ध्यान रखिए :

कपड़े उतारकर किसी अच्छे तेल से मासिश करें



—शिशु की पहली आवश्यकता है, आराम व सुरक्षा, वह संसार में नया-नया आया है, उसे, विशेष रूप से नव-जात शिशु को हर बात से डर लगता है, यदि नहलाने का काम आप कोमलता से नहीं करेंगी तो शिशु को शारीरिक हानि पहुँचे न पहुँचे, उसे मानसिक हानि जरूर पहुँच सकती है, भय, तनाव और असुरक्षा की भावना उसमें जागृत हो गई तो न केवल वह स्नान में भय धाकर नहाते समय रोए-बित्लाएगा, इस मामले में जबरदस्ती करने से उसके मन में भय की यह ग्रथि आगे चल कर उसे काफी हानि पहुँचा सकती है, इसलिए नहलाते समय न तो उसे झटके दीजिए, न कठोर हाथों में पकड़िए, न उस पर पानी इस तरह उछाल कर डालिए कि वह भयभीत होकर बित्लाने लगे,

बंसे शिशु नहलाते समय थोड़ा-बहुत रोए ताँ उसकी परवाह नहीं करनी चाहिए, न ही इस डर से उसे नहलाना स्थगित हो करना चाहिए, रोने से शिशु को व्यायाम का लाभ मिलता है, आपकी पूरी कोशिश यही हो कि बच्चा नहाते समय पानी से डरे नहीं, स्नान में आनंद व प्रसन्नता अनुभव करे, प्रायः बच्चे ऐसा करते भी हैं, टब या बिलमची में बैठ कर पानी से किलोल करने में उन्हें आनंद आता है, जिसे वे अपनी किलकारियों से प्रगट करते हैं उनके इस आनंद में शामिल होने में माँ की भी कम आनंद नहीं आता तो उनके इस आनंद में सम्मिलित हो आप अपने व अपने बच्चे के आनंद को बढाइए, पर इसके लिए आवश्यक है सही ढंग से बच्चे को नहलाना,

समय : शिशु को स्नान कराने का एक विशेष समय निश्चित कर लें, गरमी, सरदी के मौसम अनुसार यह समय गरमी में सुबह की पहली खुराक के एक घंटे बाद तथा सरदी में दूसरी खुराक के एक घंटे बाद अधिक सुविधाजनक रहता है, ताकि बच्चा मासिश-स्नान के थोड़ी देर बाद अगली खुराक लेकर आराम व शांति में सो सके, कामकाजी माताएँ, जो सुबह-सुबह काम पर जाने के कारण शिशु को स्नान नहीं करा सकती, उन्हें स्नान का यह काम बच्चे को

पीछे सभालने वाली घर की बड़ी-बूढ़ी के जिम्मे छोड़ना चाहिए या यदि आया है तो उसे शिशु को नहलाने की सही ट्रेनिंग देनी चाहिए.

सामान की व्यवस्था - स्नान से पहले सभी सामान एक जगह इस तरह एकत्रित करके रख लेना चाहिए कि बीच में शिशु को छोड़ उठने की जरूरत न रहे और हर वस्तु आसानी से हाथ की पहुँच के भीतर मिल जाए. नहलाने के लिए स्नान-घर सर्वाधिक उपयुक्त स्थान है या रसोई में अंगीठी, गैस आदि नहीं जल रही है तो रमोई-घर का तापमान भी इसके लिए उपयुक्त रहेगा. खुले में शिशु को नहलाना ठीक नहीं. विशेष रूप से सरदों के दिनों



शब उसे गरम पानी के डब में बिठाएँ

रोएँ हटाने के लिए उबटन



भालों की बचाते हुए कोई अच्छा सा बेबी सौप

पहले उसके भालों व फिर बदन पर मलिए

में तो इस बात का विशेष ध्यान रखना होगा. हां, सरदी के दिनों एक दीवार की ओट में, जहाँ मीठी हवा न पड़ती हो, 11-12 बजे की धूप में शिशु को स्नान कराना ठीक रहेगा. मालिश के बाद उसे थोड़ी देर धूप में रखने में उसे विटामिन 'डी' भी मिलेगा और उसके अंग भी खुलेंगे. फिर स्नान के बाद

अच्छी तरह सपेटकर सुला देना चाहिए. पर धूप में रखते समय भी देखना होगा कि सीधी धूप शिशु की आँखों पर न पड़े और उसे अच्छी तरह धूप-स्नान भी मिल जाए.

स्नान से पहले ये सभी चीजें अपने पास एक ऊँची तिपाई या टाली में रख लें : तौलिया, गरम व ठंडा पानी, सोटा या भग, सानुन, उतारे कपड़े व नेपकिन डालने के लिए अलग-अलग ढक्कनदार वाल्टी या चिलमची आदि, बेबी-क्रीम, तेल, पाउडर आदि. साफ रुई के फाहे वाला मर्तवान, नहलाने का छोटा टब या बड़ी चिलमची, बच्चे के पहनने के कपड़े, नेपकिन, सेपटी-पिन आदि और अपने बैठने के लिए एक पटरी. यदि आपके स्नान-घर में ऊँचा लगा हुआ बड़ा सा बाथ-बेसिन है तो यह काम खड़े होकर भी सुविधा से किया जा सकता है. सब सामान रखने की जगह साय ही ऊँचाई पर बनी होनी चाहिए.

- शिशु को नहलाने से पूर्व एक प्लास्टिक का एम्रिन बाथ सेना अच्छा है. इससे आपके कपड़े नहीं भीगेंगे.

स्नान का क्रम व ढंग

आइए, अब देखें, शिशु को नहलाने का सही क्रम क्या होना चाहिए और किस प्रकार उसे नहलाया जाना चाहिए. इसके लिए निम्न बातों को ध्यान में रखिए

नहलाने में पहले मालिश शिशु के लिए कई दृष्टियों से उपयोगी है : इससे शिशु के शरीर पर नै अनावश्यक रोए साफ करने में मदद मिलती है, यदि रोए अधिक दिखाई दें तो उपयुक्त उबटन प्रयोग में लाइए, यह उबटन जैतून के तेल में जरा सी हल्दी, थोड़ा बेसन और आटा मिला कर बनाया जाता है. नीबू का रस उबटन में तभी मिलाया जाना चाहिए जब बच्चा कुछ बड़ा हो गया हो, वह भी दो बूद से अधिक नहीं. मालिश के समय ही उबटन मल कर धीरे-धीरे रोए साफ किए जा सकते हैं. मालिश के लिए किसी अच्छी कंपनी का बेबीआयल या जैतून का तेल सर्वोत्तम है. पर इसके अभाव में कोई भी मीठा तेल इस्तेमाल किया जा सकता है. जैसे तिल का या कारियल का तेल. सरसों का तेल तभी इस्तेमाल करें जब बच्चा कुछ बड़ा हो.

मालिश करने का भी एक नियम होता है. मालिश टांगों, बाहों पर नीचे से ऊपर हाथ चला कर की जानी चाहिए. पीठ के ऊपरी भाग पर हाथ ऊपर से नीचे की ओर व निचले भाग पर नीचे से ऊपर की ओर रहेगा, यानी हर बार मालिश के लिए हाथ की स्थिति समी ओर से हृदय की तरफ लाई जानी चाहिए. इस तरह मालिश का सही साम बच्चे को मिल सकेगा व उसका रक्त-संचार ठीक

पेट पर मालिश न करें। पेट और मुंह पर मालिश जरूरी नहीं। सिर पर हल्के हाथ से मालिश की जा सकती है। उसके बाद साबुन से सिर धो देना चाहिए। मालिश करते समय सावधानी बरते कि हाथ कोमलता से चले और बच्चे के नाजूक अंगों को कोई झटका न लगे।

मालिश के बाद कुछ समय बाद ही नहलाना ठीक होगा। सरदी के दिनों इस बीच बच्चे को धूप-स्नान देना चाहिए। इसके बाद नहलाना चाहिए। इस प्रकार मालिश के बाद नहलाने से शिशु की त्वचा स्वस्थ होगी, उसके अनावश्यक रोम साफ होंगे। उसकी मासपेशियों को व्यायाम व विभाम मिलेगा और बच्चा तनाव-यकान से बचा रहेगा, उसे आराम की नींद मिल सकेगी।

नवजात शिशु में जब तक नाभि की नाल सूख कर गिर न जाए व नाभि पूरी तरह खुस्क न हो जाए, नाभि को स्नान के समय भीगने से बचना चाहिए।

कमरे का तापमान उचित व बच्चे के लिए सुविधाजनक रख कर व सरदी में कमरा बंद करके शिशु के कपड़े उतारने चाहिए। कपड़े उतारकर पहले उसे बड़े तौलिए में तपेट फिर स्नान-स्थल तक ले जाए।

टब में पहले ठंडा पानी डालें, व फिर आवश्यकतानुसार उसमें गरम पानी मिलाएं। पहले गरम पानी टब में नहीं डालना चाहिए। मिलाने के बाद पानी का तापक्रम अपनी कुहनी दुबो कर देख लें कि वह हल्का गरम ही हो। मीमन अनुसार व बच्चे की आयु अनुसार यह तापमान 112 से 116 डिग्री F हो सकता है।

बच्चे को नहलाते समय उसे इस तरह पकड़ कर रखिए कि उसके पांव आपकी तरफ रहे और सिर टब या बिल-मची में पानी से ऊपर। छः महीने में छोटे शिशु को हाथ से पकड़ कर नहलाएं, बड़े बच्चे को आधे भरे टब में बैठा कर नहलाया जा सकता है। शिशु के सिर व गर्दन को अपनी बाईं बांह पर धामिए व दाएं हाथ से नहलाने का काम करिए। पहले उसके सिर को तनिक पीछे की ओर झुका कर



नहाने के बाद पाउडर छिड़किए नहीं
पहले अपने हाथ पर लीमिए फिर
उसके बदन पर मलिए

घो डालिए व पोंछ लीजिए. फिर साफ रुई के भीगे फाड़े से उसका मुँह, नाक, कान साफ करिए. आँखें साफ करते समय दोनों आँखों के लिए फाड़ा अलग-अलग लीजिए. नवजात शिशु के पहले आठ-दस दिन तक तो आँखों की सफाई पर विशेष ध्यान देने की जरूरत है ताकि उसकी आँखें संक्रमण-जनित रोग से बची रहे. बहुत छोटे बच्चों को नहलाते समय मुँह पर साबुन नहीं लगाना चाहिए, अन्यथा आँखों में साबुन लगने से यदि वह भयभीत हो गया तो नहाने में ही भय घाने लगेगा और हर रोज नहाते समय रोने-बिल्लाने लगेगा.

इसके लिए यह भी जरूरी है कि उसे भजवृत्ती से तो पकड़ा जाए पर कठोर हाथों से नहीं. इसी तरह सारे शरीर



जोड़ों की जलन या साली से बचाने के लिए
क्रीम लगाइए

पर साबुन लगाते समय ध्यान रहे कि साबुन की चिकनाई से वह आपके हाथों से फिसलने लगे. गिर को ऊंचा उठा कर पेट, पीठ, टांगो, बांहों पर साबुन लगाए और सभी जोड़ों की सफाई पर विशेष ध्यान दें. अक्सर माताएं यही गसती करती हैं. ऊपर-ऊपर से नहला कर कपड़े बदल देती हैं व सापटवाहीवश जोड़ों में मसल की, पाउडर की धारिया बगने देती हैं. छोटा-बच्चा मल-मूत्र से सनता रहता है, अतः मल-मूत्र के बाद उसी समय सफाई का ध्यान रखने के साथ उसे नहलाते समय इन भागों की सफाई पर भी विशेष ध्यान देने की जरूरत है कि उन्हें नितंबों के जोड़ों में साली, घाव की शिकायत न हो. फिर सारे शरीर पर हल्के हाथ से पानी डाल कर बच्चे को शीघ्र उठा लेना चाहिए.

नहलाने का यह काम सावधानी से करने के साथ जल्दी में भी निबटाना चाहिए कि बच्चा कण्ट या असुविधा अनुभव न करे और उसे सरदी लगने से भी बचाया जा सके. लेकिन ध्यान रहे, सरदी नहलाने से नहीं लगती, खुली हवा में कपड़े उतारने व नहलाने से लगती है या सरदी के दिनों देर तक नंगा रखने से. इसके अलावा अधिक कपड़े पहनाने पर भी एकाएक उतारने से बच्चा सरदी से पकड़ जाता है. कम कपड़े या मौसम अनुसार जरूरत के कपड़े पहनाने से यह खतरा नहीं रहता. फिर भी ध्यान रखना होगा कि नहलाते समय कपड़े बंद कमरे में उतारे जाएं और कपड़े पहना कर शिशु को बाहर लाया जाए. अथवा कमरे से स्नानघर तक लाने, से जाते के समय बड़े व मोटे तौलिए से शिशु को लपेट लिया जाए.

स्नान के बाद शिशु का सारा शरीर नरम रोएँदार तौलिए से पोंछकर नितबों के जोड़ों पर जरा सी बेबी-क्रीम या तेल लगा दें. कानों के पीछे व जोड़ों में शिकनों के बीच नमी रह जाने से 'सोर' या घाव बन सकते हैं. अतः इन जगहों को पोंछकर पहले सुखा लेना चाहिए, फिर जरा सी क्रीम लगाकर पाउडर डाल देना चाहिए. ध्यान रहे, बहुत छोटे बच्चे पर पाउडर छिड़का न जाए, अपने हाथ पर डाल कर जोड़ों में लगाया जाए. पाउडर छिड़कने में उसकी धूल उड़कर बच्चे की एलर्जी कर सकती है जिससे उसे जुकाम व न्यूमोनिया तक हो सकता है. दो महीने की आयु के बाद ही सारे शरीर पर पाउडर लगाना चाहिए, पहले केवल जोड़ों में, गरदन में और कानों के पीछे. बाद में भी सारे शरीर पर पाउडर छिड़कें नहीं, हाथ से मर्से.

बच्चे के लिए कभी भी कपड़े धोने वाला साबुन इस्तेमाल न करें. नहाने वाला साबुन भी उसके लिए अलग



रचना चाहिए कि वह संक्रमण से बचा रहे. यदि 'वेबी स्को' से सके तो अधिक अच्छा रहेगा.

नहलाने के बाद उसे मौसम अनुसार स्वच्छ कपड़े पहनाए. उसके बालों पर घुस करें और तपेट कर लिया दें. उसे दूध की घुराक पिलाने से थोड़ी देर पहले नहलाना चाहिए व अब दूध पिलाकर गुला देना चाहिए. मासिक-स्नान के बाद बच्चा सफाई-स्तनाक से मुक्त हो ताजगी अनुभव करेगा और शांति व आराम के साथ देर तक सोना रहेगा. इस तरह उसका स्वास्थ्य अच्छा रहेगा और उसके ठीक विकास में सहायता मिलेगी, क्योंकि स्वच्छता-सफाई नीरोगता की पहली शर्त है, मानसिक प्रकुल्लता की भी. पर स्नान के बाद बच्चे को शांति, आराम देने के लिए नहलाने का सारा कार्य सावधानी व आनंदपूर्वक होना चाहिए. यदि गरमी के दिनों बच्चा थोड़ी देर टब में बैठकर किलकारिया मारकर जल-किलोल करना चाहता है तो ऐसा करने दें व इस आनंद में उसका साथ दें. आपका काम केवल यह देखना है कि पानी मौसम अनुसार ठीक तापमान का रहे और टब में इतना न भरा हो कि बच्चे के उसमें गिरकर डूबने का खतरा हो. दो साल से छोटे बच्चे को नहलाते समय उसे थोड़ी देर के लिए भी अपनी आंखों से ओझल नहीं होने देना चाहिए. इसीलिए नहलाने की सारी तैयारी पहले करके रखना जरूरी है ताकि उठकर जाना न पड़े. फिर भी कोई आकस्मिक व्यवधान आ पड़ने पर उठकर जाना पड़े ही जाए तो बच्चे की सुरक्षा पर पहले ध्यान देना चाहिए. जल्दबाजी में उसे जैसे-तैसे छोड़कर उठ जाने का खतरा मौल नहीं लेना चाहिए.

... कपड़े पहनाने की तैयारी

इस प्रकार थोड़ी सावधानियाँ बरतने से आपका बच्चा स्वस्थ, प्रमत्न रहकर विकसित होता रहेगा और आप भी अपने साफ-फुवरे बच्चे को आराम से सोता, छँसता देख-कर खुश रहेंगे।

... और राजा बेटा सन-संवर कर तैयार

* बच्चे को नहलाना शुरू करने में पहले सभी आवश्यक सामान अपने पास रख कर बैठें ताकि आपको बीच में उठना न पड़े।

* बच्चे को नहलाने का समय तभी नियत करें जब आपके पास पर्याप्त समय हो, हडबडी या जल्दबाजी में नहलाने में बच्चा पानी में भय खा सकता है।

* शिशु को न तो दूध पिलाने के एकदम बाद नहलाएं न ही जब वह बहुत भूखा हो या किसी अन्य कारण में जोर से रो रहा हो।

* नहलाते समय आपके हाथ एकदम साफ हों। नाखून कटे हुए हों। यदि आपके हाथ में चुभने वाली चट्टी, चूड़ी या अंगूठी हैं तो उन्हे उतार दें।

* जहाँ तक होंसके नहलाने के लिए सिंक या प्लस्टिक के टब प्रयोग करें। यदि छातु का टब या चित्रपट्टी प्रयोग में ला रही हैं तो उसके नीचे कोई तौलिया या कपड़ा बिछा लें।





12

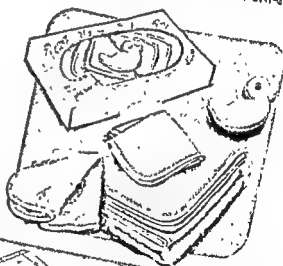
शिशु के वस्त्र व उनकी सफाई

शिशु के वस्त्र मौसम के अनुसार भी होते हैं और अपनी जेब अनुसार भी। पर भिन्नता श्रुतु को ध्यान में रख कर हो, या कपड़े को महंगी, सस्ती किस्म के अनुसार, बच्चे की पहली आवश्यकता है, सुविधा व सुरक्षा, और यह आवश्यकता गरीबी-अमीरी में भेद नहीं करती। आप अपने शिशु के लिए कैसे कपड़े बनाएं, कितनी संख्या में बनाएं, शिशु की सुविधा व सुरक्षा का सिद्धांत सर्वोपरि रहना चाहिए। आइए देखें, इसके लिए हमें क्या करना है।

प्रारम्भ में ही बच्चे को कम कपड़े यानी जरूरत भर कपड़े पहनाने की आदत डालनी चाहिए। अक्सर माताएं उन्हें सरदी में अनेक कपड़ों से लदे रखती हैं, इस विचार से कि बच्चा सरदी से बचा रहे, पर होता इसका उल्टा है। बच्चे को अधिक कपड़े पहनने की आदत पड़ जाती है और बाद में जरा भी खुला रहने पर उन्हें सरदी लगने का भय रहता है। इसके विपरीत सरदी में भी जरूरत भर गरम व नरम कपड़े पहनने वाले बालक सरदी-जुकाम से बच रहे हैं और काम कपड़ों में सुविधा व आराम अनुभव करने के कारण उनका विकास भी ठीक होता है। अधिक कपड़ों में जकड़े रह कर छोटे बच्चे अपने हाथ-पैर नहीं चला सकते तो उनका विकास कुटित हो जाता है। वे मुस्त पड़ जाते हैं, आगे चल कर आरामपसंद भी।

बच्चे के वस्त्र मौसम अनुसार हों। पर इस मामले में बच्चे की सुविधा पहले देखी जानी चाहिए, किशन या टिनाइन की नकल बाद में। गरमी में उन्हें पतले सूती कपड़े पहनाएं पर वे इतने पतले न हों कि बच्चे को सू लगने

का भय हो या बरसात में हलकी ठंड होने पर वे सरदी से बच्चे का बचाव न कर सकें। बरसात में हलकी ठंड होने पर जरा मोटे सूती कपड़े पहनाना ही ठीक होगा। पर धूल कर भी बच्चे को नायलोन के या रेशमी कपड़े गरमी में न पहनाए जाएं, अन्यथा उमस से उन्हें महीरियां निकल आएंगी। नायलोन से फोड़े-पुंसी होने का भी डर रहता है। कुछ बच्चों को एग्जीमा जैसे त्वचा-रोग भी हो सकते हैं। हां, रेशमी कपड़ों का उपयोग कर सकती है। तब भी ध्यान रखना होगा कि सुंदर वस्त्र होने के साथ आरामदेह भी हों। जहां तक संभव हो, शिशु के कपड़ों पर गोटा-किताती व अन्य चुभने वाला काम नहीं होना चाहिए। धूलसूती के लिए डिजाइन के साथ वे कपड़े हलके, नरम व ढीले-ढाले



शिशु के लिए श्रुतु
धनियार्थ बात्र



ढीली-ढाली आरामदेह नाइटी

भी हों, इसका ध्यान रख लेना होगा। सरदी के दिनों में एक वर्ष से छोटे बच्चे को भीतरी कपड़ा गरम न पहनाएं। पहले साल ऊनी बनियान, कमीज या झबला पहनाने से शिशु को कोमल त्वचा पर खुजली व चिरमिराहट हो सकती है। यदि भीतर ऊनी बनियान पहनाना ही चाहे तो उसके नीचे ढाली जाने वाली सूती बनियान बिना बाहों की नहीं, आधी बांहों व छोटे गले वाली होनी चाहिए कि ऊनी बनियान उसके ऊपर ही रहे, कहीं से बाहर निकल कर उसके अंगों को स्पर्श न करे। अच्छा तो यही होगा कि सूती बनियान के ऊपर सूती या मुलायम रेशमी झबला, फाक आदि पहनाकर उसके ऊपर ही स्वेटर पहनाएं—दोपहर में हलका व सुबह-शाम जरा मोटा। पर मोटा होकर भी वह नरम ऊन का हो और ढीले हाथ से बुना गया हो, जो शरीर को न बुनाई में कसे, न नाप में।

बढते वाले बच्चे का स्वेटर, मैटिनी-कोट, पुलोवर आदि नाप में थोड़ा बड़ा व ढीला-ढाला ही अच्छा रहेगा, लेकिन वह लंबाई में अधिक नहीं होना चाहिए। यह भी जरूरी है कि सरदी के दिनों बच्चे को हर समय सिर से लेकर पैरों तक ढक कर न रखें क्योंकि इससे बढत में बाधा पड़ती है, और बच्चे को कपड़े उतारने पर सरदी लगने का भय रहता है। पैरों में मोजे जरूरी हैं, छाती को ढक कर रखने के लिए एक स्वेटर भी। एक के ऊपर दूसरा स्वेटर पहनाने के बजाए, बाहर ले जाते समय उसे बेबी-कॉबल से लपेट लें व सिर पर फानों को ढंकने वाली टोपी पहना लें। घर में दिन भर सिर को टोपी से ढक कर रखना ठीक नहीं। विशेष रूप से धूप के समय तो टोपी जरूर उतार दें, अन्यथा बच्चा पसीने से भीगता रहेगा और

उतारने पर हवा लगने से बीमार पड़ जाएगा। सरदी में स्वेटर जल्दी सूखते नहीं और बच्चे के कपड़े रोज बदलने जरूरी हैं, इसलिए स्वेटर एक से अधिक होना भी आवश्यक है।

मौसम के अनुकूल वस्त्र

बच्चे के कपड़े मौसम के अलावा अवसर अनुसार भी बनाए जाने चाहिए। घर पर लेटते, खेलते समय हमेशा बच्चे को ढीले-ढाले कपड़े पहनाना ही उचित होगा कि वह अच्छी तरह हाथ-पैर चला सके, उसके अंगों का ठीक व्यायाम हो सके और उसकी बढत में बाधा न पड़े। ये कपड़े सादे व नरम भी होने चाहिए जिससे बच्चे को आराम मिले। यदि आपको सुंदर डिजाइनों के व अच्छी फिटिंग वाले विविध कपड़ों का शौक है तो बाहर ले जाते समय बच्चे को पहनाने के लिए ऐसी कुछ पोशाकें भी बना सकती है। पर फिटिंग के नाम पर वे कपड़े अधिक कसे न हों और डिजाइन के नाम पर असुविधाजनक न बन जाएं। उनमें बच्चे को चुभने वाला कोई भी नमूना नहीं होना चाहिए, न ही वे ऐसे हों कि जिनसे बच्चे की स्वास्थ्य-सुरक्षा को हानि पहुंचने की संभावना हो।

यह भी आवश्यक है कि शिशु के कपड़े हमेशा हलके (पेस्टल) रंगों में बनाए जाएं कि वे स्वच्छ रहें व उनमें मैल न भरे। गहरे रंग के कपड़ों में मैल दिखाई नहीं देती और माताएं उन्हें साफ रखने में लापरवाही बरत सकती हैं। विशेष रूप से गरमी के दिनों तो सफेद या हलके रंग के कपड़े ही पहनाए जाएं व उन्हें दिन में दो-तीन बार बदला जाए। सरदी में कुछ गहरे रंगों का प्रयोग भी किया जा

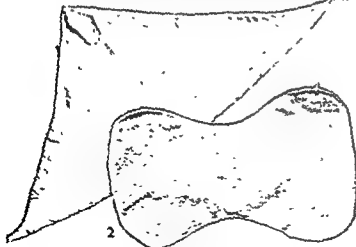
सकता है। पर घूप के समय फिर भी गहरे रंग के वस्त्र अच्छे नहीं लगेंगे। गरमी में गहरे रंगों से बच्चा अधिक गरमी व बेचैनी भी अनुभव करता है। अतः गहरे रंगों से उसे बचाना चाहिए, अधिक पसीना सने वाले गहरे रंग के 'सिपेटिक' कपड़े से तो अवश्य ही बच्चे के लिए हलके रंगों के सूती कपड़े ही अधिक सुविधाजनक रहते हैं। ये रोज धुन्ने हैं अतः मां के लिए भी इसी में सुविधा है। सूती कपड़ों में भी रंग कच्चा न हो और वे खुरदरे न हों। इसका ध्यान रख लेना होगा।



सर्दों के लिए सुविधाजनक बेबी सैट

छोटे शिशुओं के कपड़ों में चुभने वाले बटनों की जगह बाधने वाली तिनियां लगाइए। यदि बटन या हुक लगाए जाएं तो वे ऐसी जगह हों कि बच्चे को गले पर या पीठ पर चुभे नहीं। कंधे के ऊपर या सामने भाग में लगाने पर भी बच्चे को उठाने समय ध्यान रख लेना चाहिए कि ये बटन, हुक आदि उसे चुभ तो नहीं रहे? कई बार बच्चा केवल इसी कारण कष्ट पाकर रोता रहता है और माताएं समझ न पाने पर उसे जबरदस्ती दूध पिला कर घुप कराने का प्रयत्न करती रहती हैं या बच्चे के घुप न होने पर डाक्टर के पास भागती है।

बच्चे के कपड़े ढोले-डाले हों पर वे लबाई में कम होने चाहिए कि बच्चा उन्हें टट्टी-मेगाब से हूर समय सानता न रहे। नीचे की ओर भीतर पट्टी चौड़ी मोड़ देनी चाहिए कि बच्चे की बढ़त के साथ उसे खोल कर लबाई बढ़ाई जा सके। इसी तरह पूरी बांहों की भी। बढ़त का ब्याल करने पहले से ही लंबी बाहें बनाकर पहनाना ठीक नहीं होगा, इससे बच्चे को अनुविधा होगी। बांहों का नमूना ऐसा हो कि उन्हें खोल कर बढ़ाना आसान रहे। हा, रात को सोते समय पहनाने वाली शबलाजुमा नाइट्री डीसी व पैरों तक खंडी



नेपकीन को दो नमूने

भी होनी चाहिए कि बच्चा गरमी में मच्छरों से व सर्दियों में ठंड से बचा रहे। भीगने पर इसे तुरंत बदल देना चाहिए। इसलिए कप से कम दो नाइट्री (या लंबे फाक) तो हों हों।

मालिया के समय पहनाने के लिए, खाना खाते समय पहनाने के लिए भी वस्त्र अलग हों। खाना खिलाते समय फाक आदि के ऊपर 'कीडर' बांधा जा सकता है, पर छोटा बच्चा जब अपने हाथ से खाना आरंभ करे तो बोझा-बहुत कपड़ों पर फैलाएगा ही। उसे इस डर से स्वयं खाना न खाने देना गलत होगा। इसके बजाए अच्छा यही है कि उसके खाने के समय के कपड़ों को अलग कर दिया जाए व बाद में शीघ्र उन्हें धोकर साफ कर लिया जाए। इस तरह घर में पहनने के सुविधाजनक सादे कपड़े अलग होंगे, बाहर के लिए सुंदर व डिजाइनदार अलग, खाना खाते समय, सोते समय पहनाने के लिए अलग व मालिया के समय पहनने के लिए अलग। माताएं अपनी सुविधानुसार इस व्यवस्था में बोझा हेरफेर कर सकती हैं। अपने बजट अनुसार पोशाकों की संख्या में भी और उनकी किस्म में भी। पर बच्चे की सुविधा सबसे पहले देखी जानी चाहिए व दिखावे या फैशन की ताक में रख कर उसकी आवश्यकता पर ध्यान देना चाहिए। इसके लिए कम बजट में भी कठिनाई न होगी, पर बच्चे की जरूरत भर कपड़ों के लिए कुछ खर्च करना पड़े तो भी उसकी स्वास्थ्य-रक्षा की दृष्टि से यह खर्च कुछ 'री न पड़ेगा'।

दांत निकालते समय या वैसे किसी कारण सार टप-काते समय शिशु के गले में 'बिब' बांध देना चाहिए जिससे उसके मुख्य वस्त्र की सुरक्षा हो सके. 'बिब' और 'फीडर' को गंदा होने पर तुरंत बदलने व धोकर साफ करने की ओर भी ध्यान देना चाहिए.

नेपकिन या लंगोट आरंभ से ही दो-तीन दर्जन बना कर रख लेने चाहिए. ये पुरानी सफेद चादरो से भी बनाए जा सकते हैं और नए मुलायम सूती कपड़े से भी. पर नए कपड़े में कलफ नहीं होना चाहिए. पहले कपड़े को धोकर प्रेस करें, फिर नेपकिन के लिए प्रयोग में लाएं ताकि वे नरम रहें और कलफ से शिशु को कोई हानि न पहुंचे. अधिक संख्या में लंगोट रखने से मां को सुविधा रहेगी व बार-बार धोने के लिए नहीं जाना पड़ेगा. बरसात व सर्दी में सूखने की समस्या का सामना भी नहीं करना पड़ेगा. पेशाब व टट्टी करने के बाद लंगोट तुरंत बदला जाना चाहिए. बच्चा गीले लंगोट में नहीं रखना चाहिए. टट्टी के बाद हर बार धुलाई भी आवश्यक है. पर हर बार पेशाब करने के बाद बच्चे को उठा कर धोना ठीक नहीं. लेकिन साफ रूई के भीगे फाड़े से हर बार पोंछना जरूरी है कि बच्चे को नितंब-जोड़ में तकलीफ न हो. इस तरह पोंछने के बाद लंगोट बदल लेना चाहिए. उतारे गए सारे मूत्र-सने लंगोट एक ढक्कनदार बालटी या चिलमची में जमा करके रखते जाना चाहिए व फिर सुबह-शाम या दोपहर को फुरसत से धुलाई का काम साथ कर लेना चाहिए. पर टट्टी से सने लंगोट को उसी समय धोने में सुविधा रहती है. यदि बच्चा दस्तों से बीमार है और मां का पास से उठ कर जाना संभव नहीं है तो इन लंगोटों के लिए एक दूसरी बालटी या चिलमची का प्रयोग करें, जिस पर ढक्कन अवश्य हो, ताकि दस्तों पर मक्खी बैठ कर बीमारी न फैलाए. इन्हें बाद में साफ करते समय नल के बहते पानी का प्रयोग करें कि धुलाई सुविधा से हो सके.

यह भी आवश्यक है कि घर के अन्य कपड़े व शिशु के कपड़े एक साथ मिलाकर न धोए जाएं. शिशु के कपड़ों में भी नेपकिन व पेशाब से सनी चादरों आदि की धुलाई अलग करनी होगी, अन्य कपड़ों की अलग. पेशाब सने लंगोट उवालकर धोने चाहिए, उन्हें अधिक सोड़े वाले सस्ते साबुन से नहीं धोना चाहिए, धोने के बाद 'पोटाशियम परमेगनेट' मिले पानी में खंगालकर निकाल लेने से अतिरिक्त सुरक्षा रहेगी, विशेष रूप से जब तेज धूप में उन्हें सुखाने की सुविधा न हो. तेज धूप में सुखाकर या कीटाणुनाशक दवा के पानी से शुद्ध किए लंगोट पहनाने

पर बच्चा त्वचा-रोगों से बचा रहेगा, अन्यथा लंगोट में साबुन रह जाने से या पेशाब का अमोनिया रह जाने से उसकी त्वचा में जलन हो सकती है और लाली, घाव होने का खतरा हो सकता है. बीमारी के बाद तो पहनने के सभी कपड़ों को भी विसंक्रमित कर लेना आवश्यक होता है.

लंगोट तैयार करना

लंगोट या तो किसी अच्छी कंपनी के बने-बनाए लें या घर पर तैयार करते समय इन बातों का ध्यान रखें :

□ लंगोट का कपड़ा जरा मोटा, पर मुलायम होना चाहिए. यह कपड़ा नमी सोखने वाला हो, नहीं तो सूती अवश्य हो.

□ यदि लंगोट नमी सोखने वाले नरम 'टावेल क्लथ' के बने लें तो भीतर मुलायम पतली मलमल की तह लगाएं और उन्हें तिकोना नहीं, नंबर दो नमूने अनुसार सीधा बनाएं, जिनमें कमर पर व निचले भाग पर दोनों ओर बांधने के लिए तनिया लगी हों. या दोनों ओर दो बड़े पिन लगाकर बंद कर दिया जाए. इसे 'टू-पिन डिजाइन' कहते हैं. फलार्लिन में से बनाते समय भी यही विधि काम में लानी चाहिए. सफेद सूती कपड़े या पुरानी चादर में से बनाते समय भीतर तह देने की आवश्यकता नहीं. केवल नाप अनुसार एक रूमाल की तरह चौकोर कपड़ा लेकर उसे दोहराकर तिकोना बना लिया जाता है और तिकोना को भीतर से सी कर उसके निचली ओर एक बड़ा लूप लगा दिया जाता है. लूप में से लंगोट के ऊपरी दोनों कोनों को निकालकर तीसरे कोने पर बांध दिया जाता है. बांधने के बजाए इसे एक बड़े पिन से भी तीनों कोनों पर जोड़ा जा सकता है. इसीलिए इसे 'वन-पिन डिजाइन' कहते हैं. घरों में व्यवहार में लाया जाने वाला परंपरागत नमूना यही है जिससे प्रायः माताएं परिचित हैं.

जूते

एक साल से छोटे बच्चे को गरमी में जूता पहनाने की आवश्यकता नहीं. सर्दी में सूती व ऊनी मोजे ही काफी हैं. पर बच्चा जब चलने का प्रयत्न करने लगे, पर अभी ठीक से चल नहीं पाए, तब उसे फलार्लिन के या मुलायम गरम कपड़े के जूते पहनाए जा सकते हैं, जिनके तले पर नरम बकरम या पतला प्लास्टिक लगा हो. पर केवल प्लास्टिक के जूते पहनाना सुरक्षा की दृष्टि से उचित नहीं.

हर आयु के बच्चे के जूते उसके सही नाप के होने चाहिए और ढीले पड़े वाले तब जूते या नाप से ढीले जूते

से बच्चे को कष्ट होगा व उसके सहज विकास में बाधा पड़ेगी. जूते की एड़ी भी ऐसी हो कि बच्चे के टखने को सहारा मिले और उसके गिरने का भय न हो. ऊँची एड़ी वाले जूते भी ठीक नहीं, न एक दम पलट ही. डेढ़-दो साल के बच्चे व उससे बड़े बच्चे को नीची ऐड़ी वाला मुलायम जूता पहनाए, व छोटे शिशु को बिना एड़ी वाला. पर बच्चे के जूते किसी भी हालत में कठोर व भारी नहीं होने चाहिए. व मुलायम और हल्के हों, भले ही फिर सस्ते हो या महंगे.

बिस्तर

बच्चे के बिस्तर के लिए आवश्यक चीजें नवजात के स्वागत की तैयारी वाले अष्टमास में बताई गई हैं. यहाँ इतना ही कि बच्चे का बिस्तर नरम, सरदी में गरम व आरामदेह होना चाहिए और उसे हुयेगा स्वच्छ रखना चाहिए. कभी भी गीला गद्दा बच्चे के नीचे न रहें. छोटे बच्चे के लिए छोटा गद्दा अलग बनाया जाए, बड़े बच्चे के लिए उसके छोटे पलंग के बराबर. पालने या बच्चा-मादी के लिए अलग गद्दी उसी नाप की बना लें कि बार-बार उठाने का श्रम न करना पड़े. पर यह न कर सकें तो वही छोटी गद्दी उठाकर बच्चे को किसी भी जगह लिटाते समय रख लेनी चाहिए. इस छोटे गद्दे के ऊपर मोमजामा बिछाकर स्वच्छ धुली चादर बिछाएँ, तब बच्चे को उस पर लिटाए. ये चादरें गीली होने पर तुरंत बदली जा सकें, इसके लिए चार या छह चादरों का एक सेट बना लेना ठीक रहेगा.

यह जरूरी नहीं कि सभी चादरें नए कपड़े की हों या कढ़ाई वाली महंगी ही खरीदी अथवा बनाई जाएँ. बाहर के लिए दो सुदूर चादरें खरीदने या बनाने के साथ ये चार-छह से नमी सोखने वाले कपड़े की सूती हों, सफेद या हल्के रंगों में हों और उन पर चुमने वाला काम न हो. ऊपर ओझाने के लिए अपना कोई पुराना शाल स्वच्छ करके रख लें व एक छोटा कबल खरीद लें. अलग से छोटी रजाई कुछ बड़े बच्चे के लिए ही बनानी चाहिए. छोटे बच्चे उसे उत्तारकर सीते समय नगे न पड़े रहें, इसके लिए उन्हें छोटी रजाई न उठाकर पहले छोटे कबल से लपेटें, फिर ऊपर (सरदी के दिनों) बड़ा कबल या बड़ी रजाई ओझाने के लिए एक जालीदार मच्छरदानी भी लगाए रख लेनी चाहिए. इसके लिए बच्चे की नींद वाले कमरा में अलग से भी जानकारी दी जा रही है.



छोटे बच्चों के लिए आकर्षक व आरामदेह जूते

कुछ अन्य वस्त्र

बच्चे के अन्य कपड़ों में आवश्यक हैं, कुछ तोलिए व हाथ-मुँह पोंछने वाले नेपकिन. बच्चे को स्नान के समय लपेटने के लिए एक या दो बड़े तोलिए लें. दो तोलिए गह-लाने के बाद बदन पोंछने के लिए, कि वे बारी-बारी से धोए व सुखाए जा सकें. इनके अलावा, दूध की बोतल पर लपेटने के लिए, दूध गिराने पर सफाई करने के लिए, दूध पिलाने के बाद मुँह पोंछने के लिए चार छोटे मुलायम तोलिए भी अलग रखें. इन पर नर्सरी-कढ़ाई की हल्की सज्जा भी की जा सकती है. इसी तरह बच्चे के बिस्तर पर बिछाने वाली चादरों पर भी. पर यह कढ़ाई बच्चे की पीठ या लेस लगाएं या फिर किनारों पर काठें अथवा केवल निचली ओर कि बच्चे के लेटने पर वह दिखाई भी देती रहे और बच्चे को चुमने भी नही. बड़े-छोटे तोलिए या नेपकिन पर कढ़ाई-सज्जा करते समय भी इसी नियम का पालन करना चाहिए. पर ओझाया जाने वाला कबल चाहे जैसा सजा सकती हैं क्योंकि उसके नीचे पहले सूती चादर ओझाई जाएगी.



इस प्रकार आपने देखा, बच्चे के कपड़े चाहे पहनाने के हों या विछाने के, उनके बनाने में महंगी, सस्ती किस्म व डिजाइन का नहीं, बच्चे की सुविधा व सुरक्षा का महत्त्व है। इसी महत्त्व को सामने रखकर फिर आप अपने बच्चे के लिए चाहे जो खरीदने-बनाने के लिए स्वतंत्र हैं। इसके लिए न कोई सीमा बाधी जा सकती है, न विशेष नियम निर्धारित किए जा सकते हैं। अपने शौक व खुशी को बच्चे की सुविधा के साथ जोड़ दीजिए। ●

छोटी लड़कियों की झाली, धूँरी, चैन
आदि पहनाना ठीक नहीं

* शिशु के वस्त्र आरामदेह, सुविधाजनक जल्दी धुलने व सूखने वाले और मौसम के अनुकूल होने चाहिए। ठंडे मौसम में उसे ज़रूरत से ज्यादा कपड़े से न साँदे।

* दो-तीन वर्ष की आयु के बच्चे अक्सर अपने कपड़े खुद पहनने की जिद करने लगते हैं; तब उन्हें प्रोत्साहन दें क्योंकि वस्त्र पहनने में बच्चा जितनी जल्दी आत्मनिर्भर हो जाए, उतना ही अच्छा।

* बच्चे के कपड़ों की सफाई का ध्यान रखना आवश्यक है, लेकिन कपड़े गंदे होने के भय से उसके बाहर खेचने पर

रोक लगाना या स्वयं न खाना खाने देना भी ठीक नहीं।

* थोड़ा बड़ा होने पर उसे अपने कपड़े, जूते, मोजे आदि यथास्थान रखना सिखाएँ, स्कूल जाना शुरू करने पर रात को ही उसके कपड़े-जूते आदि तैयार करके रखें।

* चार-पाँच वर्ष की आयु के बच्चे किसी घात पोशाक या रंग के बारे में अपनी पसंद व्यक्त करने लगते हैं, तब उनके लिए वस्त्र खरीदते समय उनकी पसंद को प्राथमिकता देने में कोई हानि नहीं।



13

शिशु स्वास्थ्य के लिए व्यायाम

छोटे बच्चों के लिए व्यायाम की व्यवस्था प्रकृति स्वयं करती है शिशु सेटे-लेटे अपने हाथ-पैर चला कर अपना व्यायाम स्वयं कर लेता है. माताओं का काम केवल प्रकृति के इस काम में बाधा न डालना व समब सहायता करना ही है.

तंग कपड़ों व अधिक कपड़ों से व्यायाम में बाधा

यदि सरती में बच्चों को अधिक कपड़ों से लादकर बंद कमरे में न रखा जाए तो उनके विकास में बाधा नहीं पड़ती वे अपना व्यायाम स्वयं कर लेते हैं. हाथ-पैर चला कर, रो कर, पिसट कर, उलटे-सीधे होकर और चलने के

बाद खूब घूम-फिर कर, खेल कर व दौड़कर. माताओं को चाहिए कि उन्हें न तो तंग कपड़े पहनाएं, न अधिक कपड़ों से लादें. न उनके हानिरहित खेल में बाधा डालें, न उन्हें साजी हवा से वंचित करें. शिशु को शाम को बाहर बुली हवा में या बगीचे में घुमाने से जाने से वह प्रसन्न रहेगा.

व्यायाम में सहायता

बैठने वाले बच्चों को पिसटने या घुटनों के बल चलने के लिए (थोड़ी दूरी पर खिलौना आदि रख कर) प्रेरित करें. उगली पकड़ कर चलाएं. दोनों हाथों से पकड़ कर झूले की तरह झुला दें. एकाध बार सावधानी पूर्वक ऊपर भी उछाल सकते हैं. बच्चा ठीक से चलने लगे तो उसे कुछ तेज चलाने व फिर दौड़ाने का अभ्यास कराएं. पर प्रारंभ में इतना ही कि बच्चा थके नहीं और यह व्यायाम उसके लिए भारी न पड़ जाए. धीरे-धीरे समय व दूरी की सीमा बढ़ाई जा सकती है.



मालिश : एक अच्छा व्यायाम

नन्हें शिशु से लेकर हर आयु के बच्चों को स्नान से पूर्व मालिश करते समय अच्छा व्यायाम कराया जा सकता है। मालिश की गति निचले हिस्सों में नीचे से ऊपर व हृदय से ऊपरी भागों में ऊपर से नीचे की ओर रहनी चाहिए। फिर मालिश के बाद शिशु की टांगों-बांहों को पकड़ कर थोड़ा ऊपर, नीचे, दाएं, बाएं घुमाते हुए इन्हें व्यायाम दिया जा सकता है। इस तरह व्यायाम देने के एकदम बाद नहीं, थोड़ी देर बाद स्नान कराएं। शिशु प्रमन्न व स्फूर्त रहेगा और घुब आराम से सोएगा।

बड़े बच्चों को खेल-खेल में ही काफी व्यायाम मिल जाता है, उन्हें जी-भर खेलने दें व दोह-भाग के खेलों के लिए भी प्रोत्साहित करें। पर विधिवत् व्यायाम के लिए उन्हें मालिश के बाद हलके व्यायाम व फिर स्नान की नियमित आदत डालने, शुद्धी हवा में संवरी सांस लेने का

तरीका सिखाने, सैर के समय थोड़ा दौड़ाने में अभिभावक उन्हें मदद करें तो वे इसके अभ्यस्त हो सकेंगे।

मुख्य लाभ

व्यायाम से बच्चों की मांस-पेशिया सुदृढ़ होंगी। उनका कद बढ़ेगा। शरीर पुष्ट होगा। रक्त-संचार ठीक रहेगा तो वे स्वस्थ रहेंगे। उनके अंग प्रत्यंग को पोषण प्राप्त होगा। उनका पाचन ठीक रहेगा और वे पूरी खुराक ले सकेंगे। इसके अलावा वे मानसिक रूप से भी सुदृढ़ बनेंगे। सुस्त और डरपोक नहीं रहेंगे। चुस्त, साहसी और आत्म-विश्वासी बनेंगे।

आत्मनिर्भरता और व्यायाम

इसके लिए यह भी जरूरी है कि बच्चों को उनकी आयु व सामर्थ्य भर काम करने दिए जाएं। यदि बच्चा कोई चीज स्वयं उठाना चाहता है तो उसे उसकी शक्ति भर बोझ उठाने दें। अपनी शक्ति से कुछ अधिक भी वह प्रयत्न करता है तो उसे ठीक ढंग से संतुलन साधना सिखाए, अनुचित ढंग से मना न करें। जो काम बच्चा स्वयं कर सकता है, स्वयं करने के लिए प्रोत्साहित करें। यदि गलत करता है तो आपका काम सही ढंग बताना होना चाहिए।

इस तरह अपना काम स्वयं करने और घर के छोटे-मोटे कामों में मदद करने से बच्चा पुष्ट, साहसी, आत्म-निर्भर व आत्मविश्वासी बनेगा, जो कि स्वस्थ विकास व सफल जीवन के लिए उसे बनना चाहिए। ●



बैठने वाले बच्चों को घुटनों के बल बसाने लिए थोड़ी दूर पर खिलौना आदि रखें

दांतों की देखभाल व सुरक्षा

[लेडी हाडिंग अस्पताल के दंत-रोग विभाग की अध्यक्ष व वरिष्ठ दंत-चिकित्सक डा० दया सघस से भेंट पर आधारित]



दात शरीर का एक महत्वपूर्ण अंग है, जिनका सबध केवल भोजन चवाने से ही नहीं, ये शब्दों के ठीक उच्चारण और चेहरे के आकर्षण के लिए भी जरूरी हैं। दांतों के म्दाम्द का शरीर के सामान्य स्वास्थ्य से भी गहरा सबध है, क्योंकि दांतों की छराबिया भी कई बीमारियों का कारण होती हैं। दांतों का रंग साफ न हो, उनकी बनावट ठीक न हो तो दांतों के कार्य में चाहे रुकावट न आए, इससे 'मोती जैसे दांतों' की मुस्कराहट या खिलखिलाहट में बाधा आयी हो। यह बाधा व्यक्ति में आत्महीनता की भावना पैदा करती है अतः अप्रत्यक्ष रूप में सुंदर-असुंदर दांतों का मानसिक स्वास्थ्य से भी सबध है।

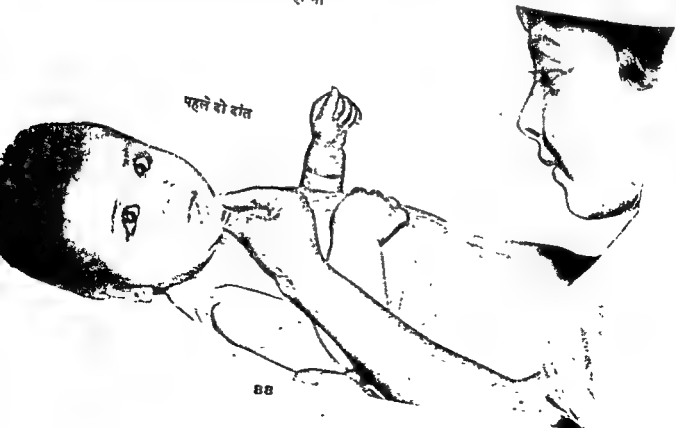
प्राकृतिक वरदान से भारत के बच्चों में पाश्चात्य देशों की तरह दांतों की बीमारिया अधिक नहीं हैं लेकिन एक ओर ग्रामीण व निम्न वर्गों में कुपोषणजन्य स्थितिया दांतों की छराबी के लिए उत्तरदायी हैं, तो दूसरी ओर शहरी समृद्ध लोगों में पाश्चात्य ढंग का खान-पान बढ़ने से यहां भी

पश्चिमी देशों की तरह दांतों की बीमारी बढ़ गई है। आइस-क्रीम, टाफी, डिब्बा बंद खाद्य पदार्थों, नरम व तरल चीजों और 'एन्टीबायोटिक' दवाओं का प्रचलन बढ़ना इसका एक मुख्य कारण है।

लीजिए, अंशव में ही जीवन भर के लिए दांतों की समाल व सुरक्षा के लिए राजधानी के सुप्रसिद्ध लेडी हाडिंग अस्पताल की दंत-विशेषज्ञ डा० दया सघस भेंट पर आधारित उपयोगी सुझाव यहां प्रस्तुत हैं :

गर्भावस्था में दांतों की सुरक्षा

गर्भकाल में मा, के आहार का आने वाले बच्चे के दांतों पर गहरा असर पड़ता है। दांत बनने की प्रक्रिया गर्भावस्था के छठे सप्ताह में ही शुरू हो जाती है। गर्भावस्था के चौथे



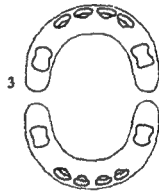
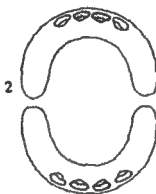
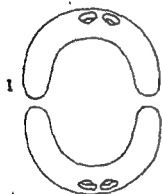
पहले दो दांत

महीने से दांत के सख्त भाग का बनना भी आरंभ हो जाता है इसलिए शिशु के दांतों को सुंदर व मजबूत बनाने के लिए मां को गर्भकाल से ही कैल्शियम, फ्लोराइड, विटामिन 'सी' और 'डी' युक्त पोष्टिक व संतुलित भोजन की आवश्यकता होती है। स्थायी दांत भी दूध के दांतों के नीचे गर्भकाल से ही बनने शुरू हो जाते हैं अतः यह धारणा गलत है कि बच्चे को बाद में कैल्शियम व विटामिन 'सी'-'डी' देकर दांतों की बनावट को कमी-पूति हो सकती है। गर्भकाल में इन तत्वों की कमी से मां के स्वास्थ्य को काफी हानि पहुंचती है और इस कमी से शिशु भी प्रभावित हुए बिना नहीं रहता। प्रारंभिक बनावट में इन तत्वों की कमी से ओ ब्रुटि रह जाती है, उससे बाद में शिशु के दांतों में कीड़ा लगने की संभावना बढ जाती है।

इसके अलावा मां को 'जरमन मीजल्स' निकलने, किसी समय तेज बुखार होने या 'टेट्रासाइक्लिन ग्रुप' की दवाएं लेने से शिशु के दांतों में विकृति और पीलापन आ जाता है। इसलिए जहां तक संभव हो, गर्भवती को इन दवाइयों से बचना चाहिए और बिना कुल्ल-फिस्सूक की राय के 'टेट्रासाइक्लिन ग्रुप' की दवाएं नहीं लेनी चाहिए। इन दवाओं से प्रारंभिक दूध के दांत ही नहीं, उनके पीछे आने वाले स्थायी दांत भी प्रभावित होकर कमीजड़े व पीछे हो जाते हैं।

यदि गर्भकाल में ये सावधानियां बरती जाएं और मा के पोषण पर पूरा ध्यान दिया जाए तो शिशुओं को दांतों की प्रारंभिक ब्रुटियों से बचाया जा सकता है।

शिशु के दांत निकलने का क्रम व समय



1. नीचे के जबड़े के मध्य के दो दांत (केन्द्रीय कुन्तक) पाँच से सात माह

ऊपर के जबड़े के मध्य के दो दांत : सात से नौ मास
2. ऊपरी जबड़े के दो बाह्य दांत (पार्श्व कुन्तक) : नौ से प्यारह माह

निचले जबड़े के दो ग्रन्थ दांत (पार्श्व कुन्तक) : 12 से 14 माह

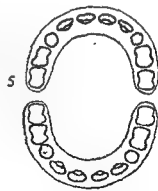
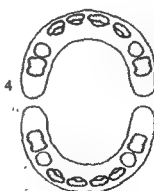
3. ऊपरी जबड़े का प्रथम चर्वणक (चबाने वाला दांत) 12 से 14 माह

निचले जबड़े का चर्वणक : 12 से 16 माह तक

4. ऊपरी व निचले जबड़े के रदनक (काटने वाले दांत) : 16 से 20 माह की प्रायः तक

5. निचले जबड़े का द्वितीय चर्वणक (चबाने वाला दांत) : 20 से 28 माह तक

ऊपरी जबड़े का द्वितीय चर्वणक : 20-30 माह तक



दांत निकलने का समय

शिशु में दांत निकलने की प्रक्रिया पांच और सात महीने के बीच कभी भी प्रारंभ हो सकती है। सामान्यतः छः महीने की आयु में नीचे वाले जबड़े के अगले दो दांत सबसे पहले निकलते हैं। इसके एक-डेढ़ माह बाद नीचे के सामने वाले दो और दांत और ऊपरी जबड़े में सामने वाले दो दांत निकल आते हैं। नौ महीने की आयु में शिशु के मुंह में ऊपर व नीचे सामने के चार-चार दांत हो जाते हैं। दूध के दांत निकलने की क्रिया दो वर्ष तक पूरी हो जाती है और बच्चे के मुंह में दूध के बीस दांत आ जाते हैं। कुछ बच्चों में यहां बताए गए समय में थोड़ा हेर-फेर संभव है जो चिंता की बात नहीं।

यदि प्रारंभिक दो दांत नीचे के बजाए ऊपरी जबड़े में पहले आए तो यह खराबी नहीं, इसलिए इसमें धवराने या चिंता करने की कोई बात नहीं। अपवाद रूप में किसी-किसी शिशु के जन्म के समय भी एक-दो दांत निकले हुए रहते हैं। यह भी कोई चिंता करने की बात नहीं है। पर ये दांत जल्दी निकलवा देने चाहिए। कई बार ये दांत ढीले होते हैं तो इनके अचानक टूटकर गले या फेफड़े में चले जाने का भय रहता है। यदि ये टूट कर न गिरें तो भी इनके रहने से कठिनाइयां आ सकती हैं, जैसे; बच्चा अपनी जीभ काट सकता है। दूध पीते समय उसके मसूड़े छिल सकते हैं। मां के स्तन पर दात गड़ने से वहां घाव बन सकता है। अतः ये दांत इस तरह की परेशानियां पैदा करें या टूट कर गले में फँसें, इसके बजाए बिना हिचकिचाहट या धवराहट के उन्हें निकलवा देना ही ठीक होगा।

दांत निकलते समय होने वाले रोग

दांत निकलते समय बच्चे को मसूड़ों में दर्द व सूजन से कुछ परेशानी अवश्य होती है, जिससे वह सिर पटकता है। जबड़े भीचता है व चिड़चिड़ा-सा हो जाता है। पर दात निकलते समय दस्त, उल्टी, बुखार आना, आंख दुखना आदि रोग दात आने के लक्षण नहीं, उस समय बच्चे को ठीक से न सभालने पर अस्वच्छताजनित संक्रमण से सगने वाले रोग हैं। बहुत सी माताओं में यह धारणा पाई जाती है कि बच्चा दांत निकाल रहा है तो बीमार होगा ही। पर यह धारणा गलत है और इस पूर्वाग्रह के कारण बच्चे की चिकित्सा न कराना और भी गलत है। कई बार बच्चे इसी कारण भयंकर रोगों के शिकार हो जाते हैं।

दरअसल जिस आयु में बच्चा दांत निकालता है, उसे अवधि में वह बैठने लगता है, बाहर भी आने-जाने लगता है और जमीन से हर चीज उठाकर मुंह में डालने लगता है। ऐसे समय उसे ठीक पोषण न मिलने और ठीक सफाई व रखने के ये दो कारण जब परस्पर मिल जाते हैं तो बच्चा इन बीमारियों का शिकार हो जाता है। अतः दस्तों या संबंध दांतों से नहीं, गंदी चीज उठाकर मुंह में रखने से है। इसी तरह आंख दुखने का संबंध भी दांतों से नहीं, गंदगी भर हाथ आंखों पर लगाने से है। ऐसे समय शिशु में रोग-निरोधक शक्ति कम हो जाने के कारण चूसनी, खिलौना या हाथ बिना धोए मुंह में डालने से बच्चा संक्रमण का जाली शिकार होता है। इससे दांत निकलते समय तो तकलीफ बढ़ती ही है, बच्चा अन्य रोगों का शिकार भी हो सकता है। इसलिए इस अवधि में स्वच्छता-सफाई व पोषण पर अतिरिक्त ध्यान देने की आवश्यकता है।

माताओं का सहयोग

बच्चा बिना अधिक कष्ट के सुविधा से दात निकाल सके, इसके लिए माताओं को निम्न बातों का ध्यान रखना चाहिए :

मसूड़ों में दर्द व खुजली होने से बच्चा मा के स्तन को और किसी भी चीज को काटना चाहता है, उसे काटने के लिए मूली-गाजर का टुकड़ा, थोड़ा सख्त फल, रोटी का टुकड़ा, इसके लिए ही बाजार में मिलने वाली रबड़ की एक विशेष चूसनी या बिना रंग का मुलायम लकड़ी का खिलौना आदि दें। दी जाने वाली ये वस्तुएं इतनी बड़ी न हो कि बच्चा उन्हें मुंह में न डाल सके और इतनी छोटी भी न हों कि बच्चा उसे निगल सके। प्लास्टिक, रबड़ या लकड़ी के ये छोटे खिलौने बिना रंग के या पक्के रंग के और गोल किनारी वाले होने चाहिए, ताकि वे बच्चे की काटने, चबाने की इच्छा तो पूरी करें, पर चुभने वाले किनारों या उतरने वाले रंगों से उन्हें हानि न पहुंचाएं। इसके अलावा, ये वस्तुएं और खाने के लिए दिए जाने वाले फल, मूली, गाजर आदि उन्हें अच्छी तरह धोकर स्वच्छ रूप में देना चाहिए। बच्चे के हाथ भी बार-बार धुलाते रहना चाहिए।

इस तरह बच्चे को गंदगी से बचाने पर संक्रमण से बचाया जा सकता है। मां के दूध की बजाए बोतल का दूध पीने वाले बच्चों के साथ स्वच्छता का ध्यान रखने की और भी अधिक जरूरत होती है। बोतल से दूध पिलाने से पहले हर बार बोतल, उसके ढक्कन व निपल को पानी से धुब

अच्छी तरह धोकर, काफी देर तक पानी में उबाल लेना चाहिए. संक्रमण लगने के भय से बच्चों को कोई चीज चबाने से रोकना ठीक नहीं. चबाने की क्रिया से विशेष रूप से मूली, गाजर, फल, रोटी आदि काटने की क्रिया से दात जल्दी निकलेंगे, खाना चबाए बिना निगलने से बच्चे का पेट घराब हो सकता है.

स्थायी दांत

सामान्यतः छः-सात साल की आयु में दूध के दांत गिरने लगते हैं और उनकी जगह स्थायी दांत आने लगते हैं. इन दांतों के आने की अवधि या क्रम सभी बच्चों में एक जैसा नहीं होता. पर यह निश्चित है कि दूध के दांतों के नीचे ही पहले दांत बनने शुरू हो जाते हैं. अतः इस समय भी बच्चे को सही पोषण देने व गंदगी-संक्रमण से बचाने की उसी तरह जरूरत होती है. बच्चे को दूध, दही, अंडा, पनीर आदि प्रोटीन, कैल्शियम, विटामिन युक्त भोजन दें. घृण विटामिन 'डी' प्राप्ति का सबसे सस्ता उपाय है. यह विटामिन ही कैल्शियम को चबाने में मदद करता है, कैल्शियम जो हड्डियों और दांतों के निर्माण में सर्वाधिक सहायक है.

स्थायी दांतों की यह प्रक्रिया छः वर्ष से लेकर 12-14 वर्ष की आयु तक चसती है और यही उमर शारीरिक-विकास और स्वास्थ्य-निर्माण की भी होती है. इसलिए दांतों की सही बनावट, उनकी मजबूती व दंत रोगों से बचाव के लिए स्वच्छता और पोषण पर दिया गया ध्यान बच्चे के सामान्य स्वास्थ्य व विकास में भी सहायक होगा.

चौदह वर्ष की आयु तक दूध के 20 दांत, 28 स्थायी दांतों में बदल जाते हैं. इसके बाद तो अंतिम चार दाढ़ें, (जिन्हें अक्सर-दाढ़ें भी कहते हैं) ही शेष रह जाती हैं. इनके निकलने का समय 18 से 25-26 वर्ष की आयु तक कभी भी हो सकता है.

दांतों की सुरक्षा

सुरक्षा का पहला कदम तो गर्भ-काल में दांतों की सुरक्षा का ही है, ताकि दात सही बनावट में, सुंदर व मजबूत आएँ, क्योंकि यहाँ कमी रह जाने पर फिर न माँ उस कमी पूर्ति के लिए कुछ कर सकती है न विटामिन-कैल्शियम ही. फिर भी दांत निकलते समय यदि दांत ठीक नहीं आ रहे हैं तो इस सवध में दंत-चिकित्सक की सलाह लेनी चाहिए. वह उन्हें सही जगह आने में मदद कर सकता है. पर बना-

वट में सुधार या मरम्मत का यह काम स्थायी दांतों में ही हो सकता है, दूध के दांतों में नहीं. दूध के दांत व स्थायी दात सही आएँ और साफ, सुंदर, नोरोग रहे, इसके लिए उपर्युक्त बताए स्वच्छता व पोषण संबंधी उपाय काम में आने के साथ नियम बातों पर भी ध्यान दें :



ब्रशपन ही बच्चे को प्रतिदिन दोनों समय ब्रश करने की आदत डालें

सफाई

जैसे ही दात निकल आएँ, उनकी सफाई का कार्यक्रम प्रारंभ कर देना चाहिए, विशेष रूप से दाढ़ें निकल आने के बाद अवश्य ही. फिर यह सफाई मुलायम ब्रश पर टुपेस्ट लगाकर हो, उंगली से हो या दातुन से. बच्चों के लिए टुपेस्ट 'पलोराइड' युक्त होनी चाहिए. उंगली से मंजूर करते समय कोयले या मिट्टी की बजाए उपले की राख अच्छी रहती है. पर इसे अच्छी तरह छान लें व इसमें बारीक पिसा नमक मिलाएं.

सफाई का यह काम सुबह, रात को सोते समय व खाना खाने के बाद होना चाहिए. पर इतना न कर सकें तो रात को सुलाने से पहले बच्चे का अवश्य मुँह साफ करके सुलाएं. सुबह की सफाई से रात की इस सफाई का अधिक महत्व है, माताओं को ही यह बात याद रखनी है. बच्चा तो न जानता है, न याद रख पाता है, जब तक कि उसे इसकी नियमित आदत न डाली जाए.



कोई विशेष समस्या न हो तब भी हर छठे महीने दातों की जांच करवाते रहना चाहिए

कीड़े से बचाव

दात में कीड़ा लगने के तीन ही मुख्य कारण होते हैं : जन्मजात कमजोरी, कुपोषणजन्य रोग निरोधक शक्ति-हीनता और मोठे गाय पदार्थों का दातों में चिपका रहना. बच्चे वाले बच्चे को कारबोहाइड्रेट, प्रोटीन, जैम पोषक-तत्वों की बड़ों की अपेक्षा ज्यादा जरूरत होती है. अतः ओषधित शक्ति के लिए मोठा दूध, दलिया, धीर आदि तो देना जरूरी है पर उन्हें दातों में चिपकने वाली मोठी चीजों की अधिक आदत नहीं लगानी चाहिए. वे बच्चे हैं तो ममय-मय पर मिठाई, चीनी, गुड, गजूर, टाफी आदि खाएंगे तो, ऐसे ममय उन्हें एक भीमिम मात्रा में ये चीजें खाने से रोक्ने की नही, खाने के बाद उनके दातों की सफाई पर विशेष ध्यान देने की जरूरत है.

चिपकने वाली इन मोठी चीजों के कण दातों में रुक कर जब सठने लगते हैं तो दातों में कीड़ा लगने की संभावना बढ़ जाती है. इसलिए जब भी वे इस तरह की मोठी चीजें खाएं, उनके शीघ्र बाद उन्हें अच्छी तरह कुल्ला करा दें या बच्चा बहुत छोटा है तो उसे थोड़ी देर बाद पानी पिला दें मोठी चीज खाने के बाद (या कोई भी चीज खाने के बाद) बच्चे को दातों में काटकर खाने वाला फल खिलाएं तो भी दात माफ हो जाएंगे. इसलिए बच्चों, बड़ों सभी को मिठाई खाना खाने के मध्य में और फल भोजन के बाद खाने की आदत डालनी चाहिए.

दूध के दातों में कीड़ा पक्के दातों की अपेक्षा बली लगता है. दूध के दातों में कीड़ा लग जाने पर अक्सर मा-बाप सोचते हैं, ये तो गिर ही जाने हैं, इनका क्या इलाज कराना ? अतः उन पर ध्यान नहीं देते, जो एक बड़ी भूल है यदि निर्धारित समय से पहले दूध के दात गिर जाए तो इसका पक्के दातों पर बुरा असर पड़ता है. दूध के दातों का एक मुख्य कार्य पक्के दातों के लिए उपयुक्त स्थान बनाना भी है. इनके ममय-पूर्व गिर जाने पर पक्के दात टेढ़े-मेढ़े आ सकते हैं इसलिए ऐसी स्थिति में दंत-चिकित्सक से परामर्श करना चाहिए.

बच्चे को अधिक गरम चीजें और अधिक ठंडी चीजें भी न दें. गरम पदार्थ हल्के गरम हों और शीतल-मेय गर्मी के दिनों में भी बर्फ डालकर नहीं, बर्फ में कुछ ठंडे करके दिए जाए. अधिक कुल्फी, आईमक्रीम खिलाने में बच्चों के दातों को हानि होगी. उनका गला भी खराब हो सकना है. अतः बर्फ और बर्फ वाली चीजों का प्रयोग कम से कम करने की आदत डालें. यदि बच्चा ज़िद करे तो उसे आर-क्रीम आदि ठंडी चीजों को थोड़ी देर रखने के बाद खाने के बारे में समझाएं. उसे बतवाएं कि अधिक ठंडी चीजों में उसके दात खराब होंगे और वह असुंदर लगेगा या उसे दात डीर कराने डाक्टर के पास जाना पड़ेगा.

इसी तरह अधिक खटाई, एसिड वाली चीजों से दातों का एनेमल जल्दी उतरता है. अतः इन चीजों का प्रयोग भी कम करके बच्चे को प्रारंभ में ही सतुलित व पोषित भोजन लेने को प्रेरित करना चाहिए.

टैट्रासाइक्लिन जैसी दवाओं में या कभी तीव्र बुखार जैसी कारणों में भी दातों पर दुष्प्रभाव पड़ता है. इनमें बुखार बढ़ने पर उसे कम करने का उपाय करना चाहिए. टैट्रासाइक्लिन जैसी दवाएं बिना कुशल डाक्टर की निर्देशन स्वयं नहीं देनी चाहिए.



लगने के बाद तो फिर मुधार का नहीं, मरम्मत का काम ही शेष रह जाता है- इसलिए चिकित्सा की वजाए पूर्व सावधानी के लिए समय-समय पर यह जांच अधिक उपयोगी होगी।

कुछ अन्य सावधानियाँ

यदि प्रारंभिक दांत दस महीने तक न आए, उनका रंग काला, पीला हो, उनका आकार ठीक न हो, तो इन स्थितियों में विशेष सावधानी की जरूरत है, जल्दी ही डाक्टर की जांच करा लेना चाहिए।

शिशु को लगातार चूसनी या अंगूठा घूसने की आदत से भी बचाना चाहिए ताकि दांतों, जबड़ों की वनावट में फर्क न आए।

दुधटनाओं को टूट-फूट से दात हिल जाएं, टूट जाएं, काले पड़ जाए या उनमें पस पड़ जाए तो तुरंत डाक्टर की सहायता लें। यदि दंत-चिकित्सक समीप न हों तो सामान्य डाक्टर भी समय पर प्रारंभिक सहायता कर सकता है।

यच्चे आइसकीम कीड़ी घ्रावि चाव से खाते हैं, लेकिन इनका अधिक प्रयोग दांतों को नुकसान पहुंचाता है

दांतों की कोई समस्या न हो, तब भी यदि हर छठे महीने दंत-चिकित्सक से दांतों की जांच कराते रहे तो कीड़ा लगने में पूर्व-बचाव हो सकता है और इसके दांतों को ठीक स्थिति में लाया जा सकता है, वेढगे दात आ जाने या उनमें कीड़ा

- * छोटी उम्र से ही बच्चों को दांतों की उचित सफाई व देखभाल करना सिखाएं।
- * तीन वर्ष की आयु के बाद उन्हें, सुबह और रात को सोने से पहले ब्रश करने की आदत डालें। आरंभ में बेबी ब्रश और मोटा दात की टांग का उपयोग करें। बच्चे को ब्रश करने का सही तरीका सिखाएं।
- * हर
- * मिनट
- * रात को ब्रश करने के बाद कुछ मीठा खाने या पीने को न दें।
- * बच्चों को अधिक ठंडी बरफयुक्त चीजें न खाने दें। न अधिक गरम-गरम खाने के बाद ठंडा या ठंडे पदार्थ के एकदम बाद गरम चीज खाने को दें।
- * हर छठे महीने दंत चिकित्सक से दांतों की जांच करवाते रहें।

आंखों की देखभाल



‘आंखों से बड़ी कोई नियामत नहीं’—यह उचित व्यावहारिक अनुभव से उपजी है, क्योंकि आंखें शरीर का ही नहीं, हमारे जीवन का भी महत्वपूर्ण अंग हैं।

आंखों की देखभाल में नुटिया मामूली बीमारियों से लेकर अंधता तक जाती है। स्वास्थ्य व चिकित्सा विज्ञान में इतनी प्रगति के बावजूद भारत में प्रति वर्ष हजारों व्यक्ति नेत्र-ज्योति हीनता के शिकार होते हैं। एक अनुमान के अनुसार हमारा देश अध-कल्याण-कार्यक्रम पर जितना खर्च करता है, उसका दसवा भाग भी अंधता-निवारण कार्यक्रम पर खर्च करे तो राष्ट्र की बहुमूल्य शक्ति के इस अपव्यय का तीन-चौथाई भाग बचाया जा सकता है।

घरेलू स्तर पर तो माताओं की नेत्र-सुरक्षा कार्यक्रम पर कुछ भी खर्च करने की आवश्यकता नहीं। जरूरत है केवल पूर्वाग्रहों व रुढ़ियों से मुक्त हो नवीन जानकारीयों के प्रकाश में देखने की। बच्चों की नेत्र-सुरक्षा जैसे महत्वपूर्ण विषय में सापरवाही की बजाए थोड़ी सावधानी बरतने की। और आंखों की किसी गड़बड़ी या बीमारी में तुरंत चिकित्सा पर ध्यान देने की, ताकि सामयिक सतर्कता से आंखों को किसी बड़ी हानि से बचाया जा सके।

इसके लिए जरूरी है, माताओं का प्रशिक्षण, सीजिए, राजधानी की एक वरिष्ठ नेत्र-विशेषज्ञ डा. आर. के. भुटानी के उपयोगी सुझाव यहाँ प्रस्तुत हैं :

गर्भकाल में नेत्र-सुरक्षा

बच्चे की आंखों की सुरक्षा का घरेलू कार्यक्रम उसकी गर्भस्थ स्थिति से ही प्रारंभ हो जाता है, क्योंकि गर्भवती माँ के खानपान का इस पर असर पड़ता है। विशेष रूप से गर्भ के प्रारंभिक पांच महीने तक यदि माँ को पर्याप्त विटामिन ‘ए’, प्रोटीन, खनिज, लवण युक्त पीथिक भोजन न मिले तो अन्य हानियों के साथ गर्भस्थ शिशु की आंखों को भी हानि पहुँच सकती है। इसके अलावा, गर्भवती को पीन-रोग हो तो समय पर उसकी जांच व चिकित्सा

[राजधानी के एक वरिष्ठ नेत्र-विशेषज्ञ डा. आर. के. भुटानी से साक्षात्कार पर आधारित]

करानी चाहिए, अन्यथा बच्चे की नेत्र-ज्योति भी नष्ट हो सकती है।

गर्भकाल में कोई भी बीमारी आए, बिना कुशल चिकित्सक से परामर्श किए स्वयं कोई एंटीबायोटिक दवा, कुनीन आदि नहीं लेनी चाहिए। (इस संबंध में ‘गर्भकाल में सुरक्षा’ वाले प्रारंभिक अध्याय में डा. एस. बोहरा के सामान्य निर्देश भी देखें।)

नवजात शिशु की नेत्र-सुरक्षा

डा. भुटानी के अनुसार, आम तौर पर नवजात शिशु की आंखों में प्रथम सप्ताह में पानी नहीं आता। यदि पहले दो दिनों में शिशु की आंखों में पानी व गीद है तो यह जन्म के समय आंखों में गंदगी चले जाने से लगे संक्रमण के कारण हो सकती है। इसके लिए जन्म के शीघ्र बाद शिशु की आंखों की भली-भांति सफाई होनी चाहिए (देखिए, ‘नवजात शिशु की देखभाल’ अध्याय) और ऐसी समस्या सामने आने पर तुरंत नेत्र-विशेषज्ञ से परामर्श करना चाहिए।

यदि शिशु की आंख से केवल पानी निकलता है और इसमें निरंतरता रहती है तो इसका मतलब नाक और आंख के बीच के मार्ग का अवरोध होना हो सकता है, जो एक गंभीर बात है। डाक्टरों से इस नुस्ते में सुधार के लिए तीन से छः महीने की आयु के बीच एक छोटे से आप-रेशन की जरूरत हो सकती है, अतः नेत्र-विशेषज्ञ की सलाह से ही चलें।

सामान्य देखभाल

शिशु की आंखों की सामान्य देखभाल व सुरक्षा के लिए माताओं को नेत्र-विशेषज्ञ के निम्न सुझावों पर ध्यान देना चाहिए :



छोटे शिशु का मामूली भंगापन छह-आठ महीने की आयु तक ठीक न हो तो आख करानी चाहिए

□ यह धारणा गलत है कि काजल, सुरमा डालने में शिशु की आंखें मोटी होंगी, सुरक्षा की दृष्टि में भी इनका कोई लाभ नहीं है। हा, सफाई-नियमों का पालन न करने से इससे आंखों को संक्रमण (इंफेक्शन) लगने का भय जरूर रहेगा। संक्रमण से बचाव के लिए काजल, सुरमा न डालने में ही भलाई है।

□ शिशु के नाखून बढ़ने पर काट दें जिससे वह आख में घाव कर उसे हानि न पहुंचाए।

□ उसे चुभने वाले नुकीले खिलौने देने से भी आंखों में चोट लगने का भय रहता है। इसलिए शिशु को हमेशा गोलाइयों वाले बिना रंग के या पक्के रंग के खिलौने ही दें व उन्हें धोकर स्वच्छ करके दें। विशेष रूप से जब बच्चा दात निकाल रहा हो या भूटनों के बल चल कर हर चीज नीचे से उठाकर आंखों से लगा लेता हो या मुँह में डाल लेता हो। दात निकलते समय आंखें दुखने का सबंध, गंदगी से लगने वाले संक्रमण से ही होता है। अतः यह सावधानी बरतनी आवश्यक है।

□ घर में पालतू पशु-पक्षी हो तो उनकी खुराक साफ करते समय उड़ने वाले कणों से भी शिशु की आंखों को हानि पहुंच सकती है। इसी तरह पक्षी के पंख व जानवर के रोएं से भी। इनसे बचाव के लिए सावधानी बरतनी चाहिए।

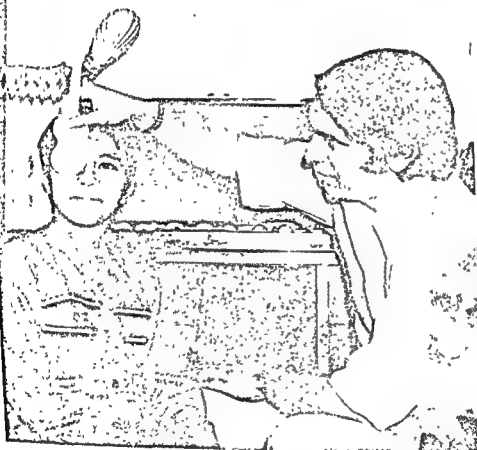
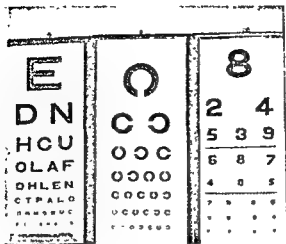
□ घर में सफाई करते समय भी शिशु की आंखों को धूल-मिट्टी में बसासभव बचाए। इसी तरह अंगीठी के धुएं में, बाहर ले जाते समय आंघो में, व रेलयात्रा के समय उड़ने वाले कौयला-कणों आदि से भी।

□ शिशु की आख में काली की जगह सफेद पुतली दिखाई दे तो सापरवाही न करें, तुरन् डाक्टर को दिखाएं यह मोतियाबिंद या कैसर का लक्षण हो सकता है।

□ उसकी आंखें एक जगह स्थिर न रह कर हिलती रहती हों तो यह दिमागी कमजोरी या नजर की कमजोरी का लक्षण हो सकता है। नवजात शिशु में ऐसा होना संभव है। पर महीने-डेढ़ महीने बाद भी यह लक्षण रहे तो डाक्टर की जांच करानी चाहिए।

□ नवजात शिशु कई बार टेढ़ा देखते हैं। पर शिशु की आंख में यदि छः महीने की आयु के बाद भी भंगापन दिखाई दे तो डाक्टर की परामर्श लेना चाहिए।

□ शिशु को अक्सर दस्तों का रोग होने पर कमजोरी बढ़ने से उसकी आंखों को हानि पहुंच सकती है। इसलिए उसके पोषण पर विशेष ध्यान देना चाहिए। पोषक-तत्वों की कमी होने पर डाक्टर की राय से विटामिन 'सी', 'ए' व प्रोटीन की उसके भोजन में अतिरिक्त व्यवस्था करनी चाहिए।



यदि यच्चा भ्रांखों में पानी आने, धुंघला होखने या पढ़ने के बाद सिरदर्द की शिकायत करे तो दृष्टि की तुरन्त जांच करवाएं....

*** और यदि डाक्टर चक्षु की सलाह दे तो चक्षुमा जरूर लगवाएं



□ शिशु की आंखों को किसी भी चोट, दुर्घटना व संक्रमण से बचाने के लिए माताओं को ही उन पर नियंत्रण रखनी होगी। घर में खेलते छोटे बच्चे का स्वयं ध्यान रहें। बड़े बच्चे को बाहर खेलने जाते समय आवश्यक निर्देश दें और उसके बाहर से आने पर उसके हाथ व आंखों दोनों धुवाएं।

आंखों में मामूली विकार आने पर

आंख में संक्रमण लगने पर साबु, पुजसी, पानी, गीद हो तो स्वयं कोई दवा न डालें। केवल गरम पानी में बोरिक एसिड डालकर उससे साफ करें। अधिक कष्ट होने पर डाक्टर को दिखाएं।

आंख दुखने के कई कारण हो सकते हैं—बैंक्टीरियल इन्फेक्शन, ट्रिचोमिया या कुकुरे रोग, किसी अन्य रोगी व्यक्ति के रुमाल आदि के स्पर्श से लगा संक्रमण आदि। इसके लिए स्वच्छता-नियमों का पालन और डाक्टर की जांच व चिकित्सा जरूरी है।

आंख में फुंसिया (गुहेरिया) निकलने के कारण हैं: अस्वच्छता के कारण लगा संक्रमण, अनियमित व असंतुलित भोजन, शारीरिक कमजोरी, नजर की कमजोरी, मंद रोगीनी में पड़ना, गले की खराबी या बड़े टांसिल्ल आदि। बार-बार गुहेरियां निकलती हों तो डाक्टर की जांच कराएं।

आंख में कोई बाहरी वस्तु—कंकड़, तिनका, कोयला-कण आदि पड़ जाए तो बच्चा किसी भी उम्र का हो, सापरवाही ठीक नहीं होगी। नीचे झुक कर पलकें झपकाने से बड़े बच्चे उसे तुरंत बाहर निकाल सकते हैं। छोटे बच्चों को आंख मसलने न दें। पानी के छोटे मारने से फंसा कण न निकले तो उबली हुई की बत्ती से उसे निकालें, (रूमाल, साड़ी आदि से नहीं)। फिर भी न निकले तो शीघ्र डाक्टर की सहायता लेनी चाहिए, अन्यथा देर हो जाने पर आंख को हानि हो सकती है।

संक्रम में धूल, कोयला-कणों से आंख के बचाव के लिए सामने की ओर न देखने व पीठ करके खिड़की के पास बैठने के लिए बच्चे को समझाएं। रसोईघर में खाना बनाते समय यदि शिशु गोद में या पास है तो उसकी आंखों को गरम धी-तेल से छोटों से बचाएं।

बड़े बच्चों को गुल्ली-डंडा खेलते समय, तीर-कमान चलाते समय आंखों की सुरक्षा के बारे में निर्देश दें। त्योहारों पर पटाखों से बच्चों का बचाव करें कि आंख किसी दुर्घटना से क्षतिग्रस्त न हो जाए। छोटे बच्चे इधर-उधर



खेलते समय गंदे हाथ आंखों पर मलने से भी संक्रमण का भय रहता है

चलते-पिसटते समय किसी में भी चीज में हाथ मार कर उन्हीं हाथों से आंख मल लेते हैं। इसलिए मसाले आदि छुने न छोड़ें या ऐसे समय शिशुओं को उनसे बचाने पर ध्यान दें। इसी तरह टट्टी की गंदगी में हाथ मार कर आंख न मल लें, माताओं को इस ओर सतर्क रहना चाहिए।

होली पर गुब्बारे चलाते समय भी आंखों को बचाएं। टूटे कांच की किरचनों से बचाव के लिए विशेष सावधानी बरतनी चाहिए, क्योंकि आंख में काच का कतरा जाने पर आंख घातक रूप से चोट खा सकती है। ऐसे समय जरा भी बिना विसंब किए डाक्टर की सलाह लेनी चाहिए।

कमजोर नजर

नवजात शिशु में दृष्टि कमजोर होती है, तीन साल की आयु तक बढ़ती है, फिर तीन से पांच-छः साल तक सामान्य हो जाती है। बच्चे में पैदायसी रूप से गंजरकामजोर होने के पीछे बंजरगत रोग, अपोषण आदि कारण होते हैं। यदि बच्चा दूर की वस्तु में रुचि न प्रदर्शित करे, गंभीर की वस्तु को बहुत समीप लाकर देखे या अंधधुंध ठीकर झांकर तिर्रे तो डाक्टर की जांच करा लेनी चाहिए। छोटे शिशु का मामूली भंगापन छः-आठ महीने की आयु तक ठीक न हो या अधिक भंगापन दिखाई दे तो भी जांच कराएं।

कई बार भंगापन में नजर की कमजोरी का पता चलता और अभिभावकों को भी गंभीर गमा चलता है

पढ़ाई में पिछड़ने लगता है। इसलिए बच्चे की पढ़ाई की रिपोर्ट ठीक न हो तो अन्य कारणों के साथ यह भी जांच करें कि उसे ब्लैकबोर्ड पर लिखा दूर से दिखाई देता है कि नहीं? वह पढ़ने के बाद सिर दर्द की शिकायत करे या उसकी आंखों में पढ़ते समय पानी आए तो दृष्टि की जांच करवाएं। यदि डाक्टर चश्मा लेने की राय दे तो बच्चे को बिना किसी हिचकिचाहट के जल्दी व जरूर चश्मा लगवा देना चाहिए। बच्चे को दृष्टि की अधिक हानि व अहित से बचाने के लिए यह बहुत जरूरी है।

बच्चों को तेज धूप से, पढ़ते समय आंखों पर पड़ने वाली सीधी रोशनी से भी बचाए और उन्हें ठीक मुद्रा में बैठ कर पीछे से रोशनी लेने के बारे में निर्देश दें।

अतः यह भी कि आंखों में पानी, खुजली, लाल-रेखा,

जलन जैसे लक्षण देर तक चले तो ये नुक़रे आदि नेत्र-रोगों के लक्षण हो सकते हैं। इनका इलाज जल्दी न किया जाए तो बाद में रोग जटिल होने पर आंखों को काफी हानि हो सकती है। इसलिए इस मामले में सापरवाही बरतना ठीक नहीं।

आंखों के बचावी-उपायों पर ध्यान देने के बाद भी यदि कोई ऐसी स्थिति आती है तो समय पर उचित चिकित्सा द्वारा भी आंखों को बचाने पर ध्यान देना चाहिए ताकि बाद में अंधता की सीमा तक भयंकर हानि न सहने पड़े।

शरीर के इस महत्वपूर्ण, किंतु नायुक्त अंग की सुरक्षा में किसी प्रकार की कोताही करना ठीक नहीं होगा। ●

* स्वस्थ व तीरोग आंखों के लिए पोषक आहार व स्वच्छता पहली शर्त है।

* आंखों में जलन, लाली, सूजन या कोई अन्य विकार होने पर डाक्टर से पूछे बिना कोई दवा आदि न डालें।

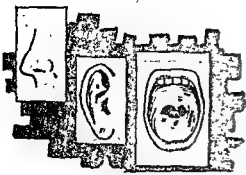
* बच्चों को बहुत तेज या बहुत धीमी रोशनी में न पढ़ने दें। पढ़ भी ध्यान रखें कि पढ़ते समय रोशनी वगल से या पीछे से आए सामने से नहीं।

* लेटकर, किताब को बहुत दूर से या नजदीक लाकर, चलती बस, ट्रेन या कार में पढ़ने की आदत ठीक नहीं।

* टी० वी० देखते समय कमरे में पर्याप्त प्रकाश जरूरी है लेकिन यह ध्यान रखें कि प्रकाश का परावर्तन (रिफ्लेक्शन) टी० वी० स्क्रीन पर न पड़े।

* यदि घर में किसी बड़े व्यक्ति की गुहेरियां निकली हों तो छोटे बच्चे को उठाना ठीक नहीं।

* यदि बच्चा टी० वी० बहुत पास से बैठा है, बहुत पास लाकर पढ़ता है, आंखें जल्दी जपकाता है, के बाद सिरदर्द की शिकायत करता है तो उसे दूर के पास से जाएं, उसे चश्मे की आवश्यकता हो सकती है।



नाक-कान-गले के रोग

[कान, नाक, गला विशेषज्ञ डा० राजेन्द्र कुमार भुटानी से साक्षात्कार पर आधारित]

जन्म के शीघ्र बाद शिशु जिन रोगों से प्रभावित हो सकता है, उनमें कान, नाक, गले की खराबियां मुख्य हैं। लेकिन थोड़ी सावधानी बरतने पर इनकी रोकथाम की जा सकती है।

जन्मजात खराबियों को आगे बढ़ने से रोकना भी आवश्यक होता है, अतः माताओं की जानकारी के लिए संबंधित विषय के विशेषज्ञ डा० भुटानी के उपयोगी सुझाव यहां प्रस्तुत हैं :

जन्मजात खराबियां

जन्म के बाद बच्चे के पास ताली बजाकर बच्चे की प्रतिक्रिया देखिए। अधिकांश बच्चे जल्दी ही प्रतिक्रिया प्रगट कर अपनी श्रवणशक्ति ठीक होने का आभास देते हैं। यदि दो-तीन महीने बाद भी बच्चा ऐसी प्रतिक्रिया न दिखाए तो डाक्टर को उसका कान दिखाना चाहिए। यदि कान में कोई खराबी होगी तो समय पर उसका इलाज कर बच्चे को आगे चल कर होने वाले बहरेपन से बचाया जा सकेगा।

यदि बच्चा समय पर बोलना न सीखे तो भी डाक्टर को दिखाकर उसके कान का परीक्षण कराएं। यदि कान बहता है तब तो डाक्टरी परामर्श और भी जरूरी है। अवसर माताएं इसे गंभीरता से नहीं लेती और घर पर ही उसका इलाज करती रहती हैं, जिससे बाद में बच्चे को काफी हानि उठानी पड़ सकती है और वह गुंगा-बहुरा हो सकता है। प्रायः कान बहने का कारण माताओं की लापरवाही ही होती है।



नाक, कान व गला एक भीतरी नली द्वारा आपस में जुड़े रहते हैं, इस नली का एक सिरा कान के परदे के पीछे मध्य भाग में खुलता है व दूसरा सिरा गले के नासिका वाले भाग में। नवजात शिशु में यह नली आनुपातिक रूप से कुछ चौड़ी होती है। यदि दूध पिलाते समय शिशु का सिर थोड़ा ऊंचा न उठाए तो बोलत द्वारा पिलाया गया दूध इस नली से होकर गले से कान में चला जाता है और कुछ समय तक वहां सड़ने पर पीप बन कर कान से बहने लगता है।

स्तनपान कराते समय भी इस बात का ध्यान रखा जाना चाहिए कि दूध की बूंदें कान में न गिरें, स्तनपान हमेशा बैठ कर ही कराए। कारणवश लेट कर दूध पिलाना पड़े तो इस बात का विशेष ध्यान रखें कि बच्चे का सिर नीचा न हो और दूध कान में न जाने पाए। बच्चा जब भी दूध निकाले या उलटी करे तो पहले उसका सिर उठा कर ऊंचा करें, फिर मुंह साफ करें, इसके बाद कपड़े बदलें।

कान की सफाई

कान साफ करते समय कभी भी भीतर सलाई आदि न डालें। न ही कान में तेल डालना चाहिए। जब भी कान साफ करना हो, साफ रुई की काड़ी बना कर उससे कोमलता से साफ करें। या विशेष कठिनाई हो तो डाक्टर द्वारा साफ कराए। सलाई या बालों की तुड़ी आदि डालने से बच्चे के कान की भीतरी भरम त्वचा पर जखम हो सकता है, जिससे आगे चल कर कान में खराबी पैदा हो सकती है।

कान में मच्छर या कीड़ा चला जाए तो कान में स्पिरिट की एक बूंद डाल कर प्रवेश-द्वार पर रुई का काढ़ा लगा दें। कीड़ा या मच्छर तुरंत मर जाएगा और कान के परदे को कोई हानि नहीं होगी। बाद में उसे डाक्टर से निकलवा दें। यदि यह मरा हुआ कीड़ा या अन्य कोई चीज कान के भीतर गहरी चली जाए, तब तो कभी भी स्वयं न निकालें। बच्चे को डाक्टर के पास ले जाएं। इसी तरह यदि बड़ा बच्चा कान में साप-मांस होने की शिकायत करे तो भी डाक्टर को दिखाना चाहिए।

कान के प्रमुख रोग

कान बहना

कान बहना हो तो नहलाते समय कान में रुई का फाहा रख कर बच्चे को नहलाएं ताकि कान में पानी न जाने पाए। बहते हुए कान को कीटाणु रहित की गई साफ रुई से पोंछ रहना चाहिए और उसे रुई के फाहे से ढक

कर रखना चाहिए। कान में खून आना, कान के पीछे दर्द होना या कान से बदबूदार पीप आना, एतरे को निमाते हैं। ऐसे बच्चे को विशेषज्ञ को दिखाए, उसे आपरेगन की जरूरत हो सकती है।

कभी-कभी कान बहना बंद हो कर जरा सी अमाश-धानी में बह फिर बहना शुरू हो जाता है। यह स्थिति तब तक चलती रहे तो बच्चा गुंगा-बहरा हो सकता है। इसलिए कान बहना हो तो बच्चे को रोग के आरम्भ से ही डाक्टर निर्देशन में रखना ठीक होगा। समय-समय पर कान के परीक्षण से रोग नियंत्रण में लाया जा सकेगा।

बहरापन

जन्म के शीघ्र बाद ही बच्चा सुनना आरम्भ कर देता है। डेढ़-दो साल तक वह अपने आसपास की आवाजें सुनता है, फिर उन आवाजों की नकल पर बोलना सीख जाता है। इन अवधि में जरा भी मंदह्र हो कि बच्चा ठीक में नहीं सुन रहा है तो डाक्टर में परामर्श करें, क्योंकि बहुरा शिशु बाद में गुंगा भी हो जाता है।

कई बार किसी जन्मजात खराबी में भी बच्चा बहुरा हो सकता है। तब ध्वनि-यंत्र (हियार्ग एंड) लगाने से भी काम नहीं चलेगा। इसलिए गर्भकाल में 'एंडोनायोटिक' दवाओं तथा अन्य दर्दनाक तेज दवाओं से परहेज रखना चाहिए और प्रसव किसी प्रशिक्षित नर्स, डाक्टर की देखरेख में या अस्पताल में कराना चाहिए ताकि प्रसवकालीन संक्रमण से बचाव हो सके। मां की 'जर्मन मीजल्स' निकल आने पर भी गर्भस्थ शिशु बहरा हो सकता है।

इन जन्मजात खराबियों के अलावा बहरापन के अन्य कारण हैं : लगातार कान बहना और गले की खराबी—'टांसिल्स' व 'एडीनायड्स' का बढ़ना। इस संबंध में कान-नाक-गला विशेषज्ञ की राय से चलना चाहिए व समय पर इन रोगों की उचित चिकित्सा करनी चाहिए कि बच्चे को बहरापन से बचाया जा सके।

नाक के रोग

जुकाम

यदि शिशु को जुकाम हो, वह नाक से सांस न ले पाए तो वह दूध पीते समय बार-बार मुंह खोल कर मुछ में श्वास लेगा और ठीक से दूध नहीं पी पाएगा। इसलिए उसे सही से बचाने का प्रयत्न करना चाहिए और नाक साफ करें।

उबाल कर ठंडा किया पानी, बराबर का मिला कर 'नोजल ड्राप्स' या दूधो वाली दवा नाक में डालनी चाहिए ताकि नाक खुले व बच्चा दूध पी सके। परन्तु डाक्टर में पूछे बिना लंबे अनिश्चित समय तक इस दवा का प्रयोग करना ठीक न होगा।

बार-बार जुकाम होता हो तो वह केवल जुकाम तक सीमित नहीं रहेगा। साथ में गला भी खराब होगा और नाक बंद रहने पर बच्चा ठीक में दूध नहीं पी पाएगा तो वह भूखा रह कर अन्वस्य हो जाएगा। आगे चलकर गंभीर कुपोषण व अन्य कई रोगों का शिकार भी हो सकता है। इसलिए जुकाम बार-बार हो या लंबे समय तक ठीक न हो तो डाक्टर से सलाह लेनी चाहिए। जुकाम का कारण सरदी लगना ही नहीं, नाक की भीतरी खराबी भी हो सकती है। किसी चीज से 'एलर्जी' भी और 'साइनस' रोग भी।

सरदी से बचाव के लिए बच्चे को अधिक कपड़ों से सादना या अधिक लपेटकर रखना ठीक नहीं। मौसम अनुसार जरूरत भर कपड़े पहनाएं व सीधी हवा से बचाएं—बस। सरदी में अधिक गरम कपड़ों से लपेट कर रखने से कपड़े उतारते, नहलाते समय, बच्चा ठंड सहन नहीं करेगा व उसे जुकाम हो जाएगा। इसी तरह बदलते मौसम में और बरसात में भीगने पर भी जुकाम होने का डर रहता है। जुकाम वाले व्यक्ति की सांस, छीक व रूमाल आदि के स्पर्श से भी बच्चे को जुकाम लग सकता है। अतः इन कारकों से, धूल-गर्द से तथा किसी चीज से 'एलर्जी' हो तो उससे बचाव पर ध्यान देना चाहिए।

कुछ सावधानियां

जन्म के बाद ध्यान से देखें, बच्चा नाक से सांस लेता है या मुंह से? यदि वह लगातार मुंह से सांस लेता है और जुकाम के कारण या अन्य किसी कारण उसकी नाक बंद नहीं है तो समय-समय पर धीरे से उसके होंठ मिलाकर मुंह बंद करके देखें। यदि वह बिना कारण आदत-वश मुंह से सांस लेता है तो उसकी यह आदत ठीक हो जाएगी और वह सही ढंग से नाक से सांस लेना सीख जाएगा। यदि नहीं, तो नाक से सांस न ले पाने की खराबी का संदेह हो सकता है। तब उसकी डाक्टरी जांच करनी चाहिए ताकि यदि वास्तव में उसे नाक से सांस लेने में कठिनाई है तो समय पर उसका उपचार हो सके।

इस मामले में सापरवाही बरती जाए और बच्चा लगातार मुंह से सांस लेता रहे तो उसके दात टढ़े आ सकते

हैं और वह बार-बार 'इन्फेक्शन' का शिकार हो सकता है।

जुकाम से बचाव : बच्चे को बार-बार जुकाम होता है तो उसे संतरे के रस के रूप में विटामिन 'सी' दें। जुकाम में संतरा नहीं देना है, यह धारणा गलत है। लेकिन रस ठंडा व खट्टा नहीं होना चाहिए। विटामिन 'सी' से उसकी रोग-निरोधक क्षमता बढ़ेगी। बच्चे की घुटन में न रख ताजी हवा में सँर कराए। लंबी सांसें लेने की आदत डालें। ताजी खुसी हवा से 'साइनस' रोग में भी आराम मिलता है बच्चे को सीधी ठंडी हवा या कूत्तर की हवा से ही बचाना है, हवा से नहीं।

जुकाम से बचाने के लिए बच्चे को धूल-गर्द व भीड़-भाड़ वाली जगह से भी बचाना चाहिए और किसी चीज से 'एलर्जी' का संदेह हो तो उससे भी।

कभी नाक में से बंदबू आती लगे तो डाक्टर को दिखाएं। कई बार कोई बाहरी वस्तु नाक में अटक कर सड़ने लगती है तो यह बंदबू उसी कारण से पैदा होती है। इस अटकी चीज को निकालना व नाक साफ करना डाक्टर का काम है। स्वयं कोई सलाई आदि डाल नाक साफ न करें।

नाक में कोई चीज, गुठली, बटन, मोती आदि फँस जाए तो भी स्वयं सलाई आदि से न निकालें। बच्चे को डाक्टर के पास ले जाए। वह बच्चे को बेहोश किए बिना चंद मिनटों में नाक की सफाई कर देगा। नाक में सलाई डालना नज़रबंदी सुंघाने से अधिक हानिकारक है।

नकसीर आने पर : नकसीर अधिकतर नाक को खुरचने से आती है, या गरमी के कारण। नाक में खुरद जमते हैं और बच्चा उन्हें खुरच कर खून निकाल लेता है। बच्चे की नाखून काट दें। नाक खुरचने की आदत छुड़ाए। उसे गरम चीजें देना कम कर दें। नकसीर आने पर बच्चे को सिर नीचा करके लिटाए और नाक को चुटकी से दबा कर रखें। नाक और गले पर ठंडी पट्टी रखने से भी नकसीर रूकेगी। यदि न रुके तो डाक्टर को दिखाएं।

हड्डी बढ़ना

बच्चे को गिरने व चोट लगने से बचाए। कभी-कभी ऊँचे स्थान से गिरने पर चोट के कारण नाक के दोनो छिद्रों के बीच की दीवार टूटती होकर एक ओर का छिद्र अवरुद्ध कर लेती है, जिसे नाक की हड्डी बढ़ना कहते हैं। यदि चोट के बाद ऐसा दोष दिखाई दे तो भी डाक्टर की सलाह लेनी चाहिए। कभी-कभी अपने आप भी नाक की हड्डी बढ़ जाती है। इसका इलाज ठीक आयु में आप-



गले में दबें, नाक से सांस लेने में कठिनाई आदि की शिकायत हो तो तुरंत डॉक्टर की परीक्षण करवाएं

रेशन द्वारा ही हो सकता है। आपरेशन नाक के अन्दर से किया जाता है और बाहर निशान तक नहीं पड़ता।

गले के रोग

नवजात शिशु के गले से प्रायः धर-धर की आवाज निकलती है। इसके लिए चिंता करने की जरूरत नहीं। शिशु में गले की यह खराबी अस्थायी होती है, जो बच्चे के बड़े होते जाने पर अपने आप ठीक हो जाती है। पर ध्यान रखना चाहिए कि शिशु को अधिक गरम और अधिक ठंडा पेय न दिया जाए। दूध का तापमान अपनी हथेली पर रखकर देख लेना चाहिए।

गले के बचाव के लिए निम्न बातों पर भी ध्यान दें-

□ बच्चे को चूसनी देने या अंगूठा चूसने देने से भी उमका गला खराब होता है। आगे चलकर यह आदत 'टॉमिक्स' बढ़ने का कारण बनती है। इसलिए जहां तक समय हो, बच्चे को अंगूठा या चूसनी चूसने की आदत न डालें।

□ बच्चे को खिलौने देते समय ध्यान रखें कि वे चुभने वाले न हों। उनका रंग भी कच्चा न हो। कच्चे रंग के रंगीन खिलौने मुंह में डालने से बच्चे का गला बंद दोनों खराब हो सकते हैं।

□ बच्चा सामान्यतः नाक से ही सांस लेता है। न तो उसे होंठ बंद कर नाक से सांस लेना सिखाना चाहिए। अन्यथा मुंह में सांस लेने पर बच्चा बार-बार छाती के रोगों का शिकार होगा और उसके दात भी टेढ़े-मेढ़े आएंगे। बच्चा मुंह से ही सांस ले पाए तो उसे डॉक्टर को दिखाए। जन्म से भी उसके 'टॉमिक्स' बड़े हो सकते हैं या उसके 'एडीनायड्स' में खराबी हो सकती है।

तंदुआ या गुंयेपन का कारण नहीं

तंदुआ या जीम के नीचे का तार दिखाई दे तो कुछ बच्चों को इस कारण से कुछ घास शब्द, जो साफ़ से जीम लगाकर बोले जाते हैं, बोलने में कठिनाई हो सकती है पर बच्चा इस कारण से गुंया नहीं हो सकता। केवल गुंयापन



डाइन

सिल

गले में टॉसिलिस व एडिनायड्स की स्थिति

करने पर कान, नाक में खराबी आ सकती है और बच्चे की बहुत तक़्त सकती है। एक बार आपरेशन करा लेने के बाद 'टॉसिलिस' दोबारा नहीं बढ़ते, पर देर से आपरेशन कराने पर ये लक्षण दोबारा उभर सकते हैं।

ये 'टॉसिलिस' की बीमारी बंशगत भी होती है, पर अधिकतर इसके कारण हैं: अस्वच्छता से लगने वाला 'इन्फेक्शन' तथा आइस्क्रीम, टाफी, सैंकीन, तली हुई चीजें ज्यादा खिलाना। 'टॉसिलिस' से बचाव के लिए मां को चाहिए कि बच्चे को दूध पिलाते समय स्तन की चूचक व बोलतल-नपल की सफाई पर विशेष ध्यान रखे जिस से बच्चा संक्रमण का शिकार न हो।

'एडिनायड' बढ़ जाने के लक्षण हैं: बच्चे की नाक दबी सी रहना नाक से सांस लेने में कठिनाई, तंदुआ ऊपर उठा रहना, रोंने की व बोलने की आवाज में परिवर्तन आ जाना। और इसके परिणाम हो सकते हैं: मुँह खोलकर सांस लेने से बच्चे का बार-बार 'इन्फेक्शन' का शिकार होना, उसके दातों के बीच जगह छूटना व उनमें टेढ़ापन आ जाना आदि।

अतः ये उपरोक्त लक्षण हों तो डाक्टर की सलाह अवश्य लें। केस के अनुसार कभी केवल 'एडिनायड्स', कभी केवल 'टॉसिलिस' व कभी दोनों ही आपरेशन से निकालने की जरूरत हो सकती है। बच्चे को बार-बार अस्वस्थ होने से बचाने, उसे दातों की हानि से बचाने तथा उसके स्वस्थ विकास की बाधा दूर करने के लिए डाक्टर के निर्देशानुसार सही समय पर आपरेशन करा लेना चाहिए। इस बारे में सापरवाही या हिचकिचाहट ठीक नहीं होगी। ●

बहुत ही कम स्थितियों में होता है। शिशु प्रारंभ में केवल बहुरा होता है। कान का शीघ्र इलाज न कराने से वह गुंथा भी हो जाता है, क्योंकि बच्चा शब्द सुनकर ही बोलना सीखता है। सुनेगा नहीं तो बोलेंगा कैसे? अतः इस बारे में डाक्टर से सलाह लेनी चाहिए। कुछ मामलों में एक छोटे आपरेशन द्वारा यह खराबी सुधारी जा सकती है:

गुंथे-बहुरे बच्चे

जन्म से बहुरे शिशु को एक विशेष प्रक्रिया से बोलना सिखाया जाता है। इसे 'स्पीच थेरापी' कहते हैं। यह उपचार छः महीने से एक साल के बीच प्रारंभ कर देना चाहिए और चार-पाच वर्ष की उमर तक चलाते रहना चाहिए। इस तरह आगे चल कर कठिनाई नहीं रहेगी, अन्यथा बाद में पता चलने पर फिर बच्चे को मूक-बधिर स्कूल में भेज कर विशेष विधि से ही सिखाना-पढ़ाना पड़ता है।

तुतलाना और हकलाना

तुतलाने और हकलाने का संवध प्रायः जीभ और गले से नहीं, मस्तिष्क से होता है। लाड़ में आकर अक्सर माता-पिता बच्चे के साथ उसकी तोतली भाषा में ही देर तक बोलते रहते हैं, तो उस बातवचरण से बच्चा बँसी ही आदत पकड़ लेता है। माताओं को चाहिए कि स्वयं भी बच्चे के साथ तोतला बोलने के बजाए बच्चे को शुद्ध भाषा का उच्चारण सिखाएं।

इसी तरह बड़े होकर हकलाने की आदत भी अधिकतर हीन भावना, सकोच या नर्वसनेस के कारण लगती है, जिसे निरंतर अभ्यास व आत्मविश्वास जुटा कर ही दूर किया जा सकता है। इस संबंध में विशेष समस्या होने पर मनश्चिकित्सक से भी परामर्श लेना चाहिए।

टॉसिलिस और एडिनायड्स

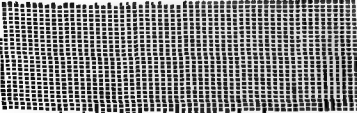
शिशुओं में जन्म से जो 'टॉसिलिस' बढ़े हुए दिखाई देते हैं, वे बच्चे के बड़े होते जाने के साथ स्वयं ही ठीक हो जाते हैं, अतः उनके लिए चिंता करने की आवश्यकता नहीं।

तीन-चार साल की आयु के बाद 'टॉसिलिस' बढ़ने के लक्षण हैं: बार-बार बुखार होना, बार-बार जुकाम होना, आवाज बदल जाना, भूख की कमी, जोड़ों में दर्द, सास फूलना आदि। ये लक्षण हो तो डाक्टर से जांच कराएं। यदि डाक्टर आपरेशन की सलाह दे तो उसमें देर न करें। देर

खंड 2



आहार और पोषण





17

आहार और बाल पोषण

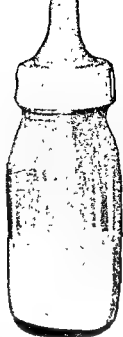
व्यक्ति के विकास में आहार का महत्व हमेशा ही रहता है किंतु प्रारंभिक पांच वर्षों में, जब वह तेजी से बढ़ रहा होता है, इसका महत्व और भी अधिक हो जाता है। खुराक की कमी या असंतुलित खुराक से बचन में भी कमी रहेगी और बहुत में भी। शरीर में शक्ति कायम रखने के लिए खुराक की जो भूमिका है, शक्ति के इस भाप को 'कैलोरी' कहते हैं। 'कैलोरी' की कमी से शरीर कार्बो-हाइड्रेट और चिकनाई के अलावा प्रोटीन से भी शक्ति खोचने लगता है, जिससे शरीर में प्रोटीन की कमी हो जाती है। किसी रोग के कारण भी प्रोटीन की कमी होती है और परिणाम होता है : प्रोटीन की कमी से विकास का अवरोध होना।

कैलोरी की आवश्यकता

भारत की सुप्रसिद्ध पोषण-विशेषज्ञ डा० शांतिधोप के अनुसार, शिशु को प्रतिदिन उसके प्रति किलोग्राम वजन के हिसाब से 120 कैलोरी की आवश्यकता होती है। इस प्रकार एक से दो वर्ष के शिशु को प्रतिदिन औसतन 1000 कैलोरी चाहिए, जो कि माँ की खुराक का लगभग आधा भाग है। परंपरागत धारणा के अनुसार यह अविश्वसनीय लग सकता है लेकिन वास्तविकता यह है कि एक व्यस्क व्यक्ति को दो वर्ष के बच्चे की तुलना में दुगुना आहार चाहिए। एक वर्ष की आयु के बाद शिशु की शक्ति बनाए रखने के लिए उसकी आयु के प्रत्येक वर्ष के हिसाब से 100 कैलोरी और जोड़ी जानी चाहिए। इस तरह पांच वर्ष के बच्चे को प्रतिदिन लगभग 1400 कैलोरी की आवश्यकता होगी। यदि हम बच्चे की कैलोरी-आवश्यकता की पूर्ति नहीं करेंगे तो इस कमी-पूर्ति के लिए शरीर में प्रोटीन का उपयोग होने लगेगा।

प्रोटीन

शरीर के तंतुओं के निर्माण और टूट-फूट की मरम्मत के लिए प्रोटीन की आवश्यकता होती है। जाहिर है कि



शरीर के विकास में प्रोटीन का सर्वाधिक महत्व है। विशेष रूप से तेजी से बढ़ती उमर के पहले पांच-छ वर्षों में। शिशु की खुराक में माँ के दूध और अंडे से प्राप्त होने वाली प्रोटीन सर्वोत्तम मानी जाती है।

पशुओं से प्राप्त प्रोटीन मांस, मछली, अंडा, दूध और दूध के अन्य उत्पादों में मिलती है। वनस्पतियों से प्राप्त प्रोटीन चना, मटर, सेम, राजमा में प्रचुर मात्रा में उपलब्ध है। इनके मुकाबले अनाजों से प्राप्त प्रोटीन मात्रा और गुण दोनों में कम होती है। इसीलिए आहार में सतुलन बनाए रखने के लिए अंडे के अलावा अनाज और दालों का मिश्रण बच्चे के लिए उपयुक्त आहार के रूप में सुझाया जाता है और इसी-लिए प्रोटीन की कमी बाल बच्चों को आजकल अस्पतालों के बाल-स्वास्थ्य-केन्द्रों पर गैहू और चने के मिश्रण से बनाया गया 'पोषाहार' दिया जाता है।

माताओं के लिए समझने की मुख्य बात यह है कि बच्चे की खुराक में प्रतिदिन दी जाने वाली कैलोरी में 8-10 प्रतिशत प्रोटीन अवश्य हो। फिर चाहे वह पशुओं के प्राप्त प्रोटीन हो या दालों से।

बसा

पशुओं से प्राप्त बसा चर्बी वाले अंगों, कलेजी, अंडे की जर्दी और दूध में तथा वनस्पतियों से प्राप्त बसा, मेवों तथा तेजों में होती है। कैलोरी का 20-25 प्रतिशत भाग बसा से मिलना चाहिए। अपने बच्चों की खुराक में माताएं धी, मक्खन, दूध मेवों का समावेश इसी अनुपात में करें।

खनिज लवण

शिशु के विकास की दृष्टि से खनिजों में कैल्शियम और लौह-तत्व का महत्व सबसे अधिक है।

कैल्शियम : हड्डियों और दाँतों के निर्माण के लिए कैल्शियम जरूरी है। इसे माँ के दूध और ऊपरी दूध से प्राप्त किया जाता है। इसके अलावा मेथी, चोलाई जैसी पत्तेदार भाजियाँ और पवार, बाजरा, रागी, भी इसकी प्राप्ति के स्रोत हैं। कमी-पूर्ति के लिए, विशेष रूप से जब बच्चा दाँत निकाल रहा हो, डाक्टर से पूछ कर बाजार से उपलब्ध तरल व गोलीयों के रूप में अतिरिक्त कैल्शियम भी दिया जाना चाहिए।

लौह-तत्व लौह-मय रक्त के लाल कणों में आयमोजन पहुंचाने वाले पदार्थ के निर्माण के लिए आवश्यक है। इसकी कमी से खून की कमी का रोग (एनीमिया) हो जाता है। शिशु को इसकी आवश्यकता एक मिली ग्राम प्रति किलोग्राम वजन के लिए होती है। मांस, अंडा, कलेजी इसके अच्छे स्रोत हैं। थोड़ी मात्रा में यह हरी सब्जियाँ व अनाज से भी मिलता है। पर दूध में इसकी मात्रा बहुत कम होती है। इस-लिए केवल दूध पीने वाले शिशु के लिए माँ के दूध से इसकी

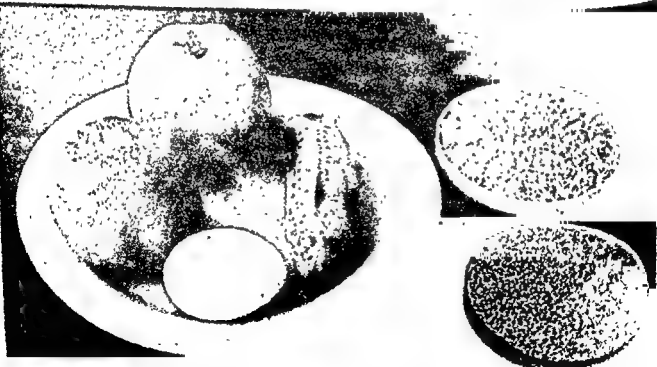
पूर्ति दो-तीन महीने तक ही हो पाती है। इसके बाद तब मिश्रित टॉनिक कोलिक एसिड के रूप में दिया जाना चाहिए।

ठोस आहार लेने वाले बच्चों को अंडे की जर्दी और कलेजी देकर लौह-तत्व की पूर्ति की जा सकती है। छोटे बच्चे को तरल रूप में कलेजी का सुप दें।

विटामिन

रोग-निरोधक शक्ति के लिए विटामिन आवश्यक हैं। इनकी कमी से कई रोग हो जाते हैं। माँ का दूध शिशु के लिए एक संतुलित आहार है, जिसमें विटामिन 'डी' के अलावा अन्य सभी खनिज, विटामिन विद्यमान होते हैं, किंतु कम मात्रा में। इसलिए इनकी पूर्ति अतिरिक्त रूप से भी करनी पड़ती है।

विटामिन 'ए' : यह बच्चे की आँखों और त्वचा की रक्षा के लिए आवश्यक है। माँ के दूध में इसकी मात्रा केवल 60 'आई यू' प्रति औंस के हिसाब से होती है, जबकि छ. महीने तक के शिशु के लिए इसकी निर्धारित आवश्यकता 1500 'आई यू' है। इतनी मात्रा में विटामिन 'ए' सप्लम 25 औंस दूध से मिल सकता है, जो बच्चा बढ़ा होने पर ही



बच्चे के आहार में सभी पोषक तत्वों का समावेश जरूरी है

से सकता है तब तक डाक्टर से पूछ कर विटामिन 'ए' की मात्रा अलग से भी अवश्य दी जानी चाहिए,

विटामिन 'डी' : बच्चे की हड्डियों के विकास में इसका योगदान है। इसके अलावा यह कैल्शियम को पचाने में सहायता करता है। केवल माँ के दूध से बच्चे की विटामिन 'डी' की निर्धारित आवश्यकता की पूर्ति नहीं हो पाती। हमारे यहाँ इस विटामिन की प्राप्ति का सबसे अच्छा स्रोत है : धूप। इसके अलावा मछली की कलेजी का तेल इसका सबसे बड़ा प्राकृतिक स्रोत है। यों यह कलेजी, अंडे की जर्दी और दूध से भी थोड़ी मात्रा में मिलता है, पर रोज कुछ समय धूप में रखे जाने वाले शिशु और धूप में छेले जाने वाले बड़े बच्चे को विटामिन 'डी' की अतिरिक्त मात्रा देने की जरूरत नहीं पड़ती है।

विटामिन 'डी' की कमी से बच्चा ढेर से चलता है और इसकी अधिक कमी से उसे हड्डियाँ टेढ़ी होने वाला रोग हो सकता है। अतः ऐसी कोई समस्या हो तो डाक्टर की सलाह से बच्चे को विटामिन 'डी' की अतिरिक्त मात्रा दी जानी चाहिए।

विटामिन 'सी' : इसकी आवश्यकता बच्चों को दाँतों, मसूढ़ों और रक्त-नलिकाओं को ठीक रखने के लिए होती है। इसके अभाव में एक तरह की बीमारी हो जाती है, जिसे 'स्कर्वी' कहते हैं। अगर माँ उचित मात्रा में विटामिन 'सी' अपने भोजन में ग्रहण करे तो स्तनपान करने वाले बच्चे में इसकी कमी नहीं होती। पर अक्सर माँ की खुराक में कमी

होती ही है, अतः शिशु को साथ में थोड़ी मात्रा में संतरे का रस भी दे दिया जाना चाहिए। बड़े बच्चों को टमाटर का रस, हरी सब्जियों का सूप, अमरुद, नींबू की शिकजी देकर विटामिन 'सी' की पूर्ति की जा सकती है।

पानी

स्तनपान के समय केवल अधिक ठंडे मौसम में ही शिशु को अलग से पानी की जरूरत नहीं रहती, क्योंकि माँ के दूध में से ही शिशु की आवश्यकता भर पानी मिल जाता है। फिर भी बच्चा प्यासा न रहे, इसके लिए उयाल कर ठंडा किया पानी बीच-बीच में एक-दो चम्मच देना चाहिए। पर गर्म मौसम में किसी भी आयु के शिशु को पानी अवश्य पिलाया जाना चाहिए। शिशु के वजन के अनुसार इसकी दैनिक औसत मात्रा पांच औंस प्रति किलोग्राम होनी चाहिए।

छोटा बच्चा बहुत बार पानी लेने में आनाकानी करता है। इसलिए उसके पानी में थोड़ी चीनी मिला लेनी चाहिए। गर्म जगहों में व अधिक गर्म मौसम में पानी की यह जरूरत पांच औंस प्रति किलोग्राम वजन से ज्यादा भी हो सकती है और शिशु को जरूरत भर पानी न मिलने से शरीर में पानी की कमी (डि-हाइड्रेशन) शिकायत हो सकती है; विशेष रूप से जब बच्चा आमतोन दिन में कई बार दस्त करता हो या उसे दस्तों की बीमारी हो। अतः ध्यान रखना चाहिए कि शिशु को जरूरत भर पानी भी अवश्य मिले। ●

• माँ का दूध शिशु के लिए सर्वोत्तम आहार है। यदि कोई विशेष कारण नहीं है तो बच्चे को इससे वंचित नहीं किया जाना चाहिए।

• तीन-चार माह की आयु के बाद शिशु को माँ के दूध से पर्याप्त पोषण नहीं मिल पाता। इस कमी को पूरा करने के लिए उसे इस आयु में अर्ध ठोस व ठोस आहार शुरू कर देना उचित होगा।

• आहार का धुनाय बजट व सुविधा के अनुसार किया जा सकता है लेकिन उससे बच्चे को सभी आवश्यक पोषक तत्व प्राप्त होने चाहिए। अपोषित बच्चे शारीरिक विकास में तो पिछड़ते ही हैं, अधिक कुपोषण से उनका मानसिक विकास भी ठीक नहीं हो पाता।

• यदि किसी कारण बच्चे का स्वास्थ्य ठीक नहीं है तो नया आहार न शुरू करें।

• पहले दिन एक चम्मच से आरंभ करें व धीरे-धीरे मात्रा बढ़ाती जाएं।

• यदि किसी नए आहार से उसकी पानन क्रिया में कोई विकार उत्पन्न हो गया है तो उसे तुरंत बदल दें उस आहार का विकल्प दूध या थोड़े दिन बाद आरंभ करें।

• एक साथ एक से अधिक नई चीजें देना न शुरू करें।

• अधिक पोषण के लिए उसे हर समय कुछ-न-कुछ खाने को न देती रहें। इससे एक तो उसे अधिक खाने की आदत पड़ जाएगी दूसरे उसकी दूसरी वस्तुओं के प्रति रुचि घट जाएगी।



18 स्तन-पान

मातृत्व स्त्री जीवन की संपूर्णता और सार्थकता समझी जाती है। शिशु को गोद में लेकर मा जिस नैसर्गिक उत्साह से भर उठती है उसकी तुलना संसार की किसी खुशी से नहीं की जा सकती। भारतीय मा-शिशु की तसबीर कल्पना में लाते ही प्रायः दो तरह की उभरती हैं—एक, साफ सुथरा गोलेमटोल खूबमूरत बच्चे में लिपटा या सुदूर से आरामदेह पालने में लेंटा किलकारी मारता स्वस्थ, सुखी बच्चा और उसे देखकर सतोष से भरी-भरी शक्ति मा। दूसरी, मा के ब्रूख से स्तन से चिपटा कमजोर-सा गंदा-सा बच्चा और शूय में निहारती, विवशता की साकार मूर्ति मा ये दो तस-वीरे दो विपरीत छोरों की हैं, दो स्पष्ट विभाजित वर्गों का प्रतिनिधित्व करती हैं इनके बीच विभिन्न स्तरों पर भी मा-शिशु की तसबीर के अनेक रूप हैं, अनेक रंग हैं। पर एक रंग सर्वत्र समान है, मातृत्व की स्नेहिल अभिव्यक्ति, जिस पर अमीर-गरीब सभी बच्चों का समान हक है।

इस समान हक को सजा देता है मा का दूध, मा का दूध, जिस में प्रकृति ने बच्चे के लिए वह सभी कुछ दिया है, जिसमें बच्चे को पोषण मिलता है, उसकी बीमारियों से रक्षा होती है, उसे मानसिक और भावात्मक सुरक्षा मिलती है और मिलती है वह अद्भुत, अलौकिक शक्ति, जिसे 'मा के दूध की लाज' रखना कहते हैं। शिशु के लिए मा का दूध अमृत तुल्य है, प्रकृति-प्रदत्त एक ऐसा अनुपम आहार, जिसका मुकाबला अन्य कोई आहार नहीं कर सकता। मा का दूध छोटे बच्चे के लिए तो सर्वोत्तम आहार है ही, स्तन-पान मा के लिए भी बहुत लाभकारी है। शारीरिक, मान-सिक, भावात्मक स्वास्थ्य की दृष्टि से भी और सुविधा-वचत की दृष्टि से भी। कोई भी मा इस प्रक्रिया के लिए शिशु-जन्म में पूर्व ही मानसिक रूप से तैयार रहती है, यदि वह किन्हीं प्रथाग्रहों या धार्मिक विचारों की शिकार न हो या उसके माप कोई रोग-जनित विवशता न हो।

सुपुत्र राष्ट्र बाल आपात निधि (यूनिसेफ) की ओर से भारत में मातृत्व और शैशव की स्थिति का व्यापक अध्ययन कर, उपयोगी माहिल्य प्रस्तुत करने वाली वरिष्ठ बाल-विशे-

पज्ञ डा. शांति घोष के अनुसार, 'हान की खोज इस परंपरागत मान्यता से सहमत है कि स्तन-पान कराते समय गर्भाधान की सभावना काफी घट जाती है, इस दृष्टि से दो बच्चों के बीच उचित अवधि के अंतर के लिए भी इस सहज प्राकृतिक साधन को प्रोत्साहन दिया जाना चाहिए'।

स्तन-पान और इसके लाभ

□ बच्चे के भोजन की समस्या का यह प्रकृति द्वारा दिया गया सहज, सरल, सर्वोत्तम हल है।

□ दूध पिलाने का यह एक इतना सरल तरीका है कि बिना कष्ट उठाए शिशु को गरम, ताजा और मुद्द दूध दिया जा सकता है। दूध की मात्रा का अनुमान लगाने की भी आवश्यकता नहीं। बच्चा स्वयं ही समुष्ट हो कर दूध पीना छोड़ देता है और प्रसन्नचित रह बड़ता रहता है। अतः जब तक बच्चे की बढ़त ठीक है, यह चिंता करने की जरूरत नहीं कि उसके लिए मा का दूध पूरा पड़ता है कि नहीं?



□ दूध पिलाने पर कोई खर्च नहीं आता। मां को कुछ अतिरिक्त खुराक अवश्य चाहिए, पर यह खर्च उसी दूध के मुकाबले बहुत कम होता है। अमेरिका के एक विशेषज्ञ ने भारत की स्थिति का अध्ययन करके निष्कर्ष रूप में कहा, "यदि भारत की सभी माताएं बच्चों को अपना दूध पिलाना बंद कर दें तो उसकी प्रति पचास लाख अतिरिक्त गायों के दूध से ही संभय होगी"। फिर भी गरीब परिवारों के लिए उसके लिए खर्च कर सकना संभव नहीं होगा।

□ मां का दूध आसानी से पचने वाला होता है। इसकी वसा अच्छी तरह घुल-मिल जाती है।

□ प्रसव के तुरंत बाद मां के दूध में 'कोलोस्ट्रम' या घीस में प्रकृति ने विशेष रूप से अधिक 'एंटीबाडी' (प्रति-पिंड या रोगनिरोधक तत्व) दी होती है, जो नवजात शिशु को रोगों से बचाती है। वैसे भी मां के दूध में ऊपरी दूध की अपेक्षा रोग-निरोधक क्षमता अधिक होती है और मां का दूध पीने वाले बच्चे कब्ज, दस्तों की बीमारी और छूत की बीमारियों से बचे रहते हैं, जबकि सफाई संबंधी विशेष सतर्कता न बरतने पर बोतल का दूध पीने वाले शिशु अक्सर बीमार पड़ते रहते हैं।

□ मां को अतिरिक्त काम नहीं करना पड़ता। दूध बनाने के लिए अतिरिक्त समय नहीं देना पड़ता, यात्रा आदि के समय तो विशेष ही सुविधा रहती है, अन्यथा डिब्बे का दूध पिलाते समय अतिरिक्त सामान की व्यवस्था करनी पड़ती है।

□ दूध पिलाने से प्रसव के बाद मां के गर्भाशय को वापिस अपनी जगह आने में विशेष सुविधा मिलती है और प्रभवोपरांत गर्भाशय के रोग कम होते हैं।

□ दूध पिलाते समय मां को सतुष्टि मिलने से उसके मानसिक स्वास्थ्य पर इसका अच्छा असर पड़ता है। शिशु भी मां की गोद में जिस सुख-संतोष का अनुभव करते हुए दूध पीता है, वह उसे बोतल द्वारा मिलना संभव नहीं। दूध पिलाने के बहाने मां दिन में कई बार शिशु को गोद में लेकर प्यार करेगी तो बच्चे को भावात्मक सुरक्षा अनुभव होगी। मां के दूध के अभाव में बच्चे इस आनंद व सुरक्षा से वंचित रह जाते हैं, जिसका उनके मानसिक-भावात्मक विकास पर अच्छा असर नहीं पड़ता। आगे चलकर वे कई प्रकार की कुंठाओं व ग्रथियों के शिकार हो सकते हैं। इसीलिए स्तन-पान करने वाले बच्चे का शारीरिक-मानसिक गठन बाहरी दूध पीने वाले बच्चे की अपेक्षा अच्छा होता है।

□ मां की गोद व मां का दूध प्राप्त करना शिशु का जन्मसिद्ध अधिकार है। जब तक कोई विशेष कारण न हो।

उसे उसके इस अधिकार से वंचित करना उचित नहीं। अंतर्राष्ट्रीय व राष्ट्रीय बाल-अधिकार-घोषणाओं में भी यह बात इसीलिए स्पष्ट की गई है।

□ बच्चे के स्वाभाविक विकास के लिए मां के दूध में जब पाचक रूप में प्रोटीन, वसा, कुछ एंजाइम्स, विटामिन जैसे पोषक तत्व भी मौजूद हैं और 'इंफेक्शन' से बचाव की व्यवस्था भी, इसके साथ 'स्टेरलाइजेशन' की समस्या का सामना भी नहीं करना पड़ता तो मात्र अपनी देहवृष्टि या सुंदरता की चिंता में बच्चे को उसका हक न देने में कोई तुक नहीं। फिर यह धारणा भी बेवुनियाद है कि स्तन-पान करने से वक्ष-सौंदर्य नष्ट होता है। वक्ष-सौंदर्य में कमी स्तन-पान से नहीं, गलत ढंग से स्तनपान के कारण आती है।

इस प्रकार आपने देखा, मां का दूध बच्चे के लिए नियामत है, ऐसी नियामत जो गरीबी, भूमीरी का श्रेष्ठ नहीं करती। हर मां इसे सहज ढंग से प्राप्त कर सकती है और इसके लिए उसे कुछ अतिरिक्त खर्च नहीं करना पड़ता, न बोतल के दूध की तरह कुछ अतिरिक्त श्रंशट ही करना पड़ता है। भारतीय घरों के लिए यही व्यवस्था सबसे उपयुक्त है, क्योंकि बोतल का दूध अतिरिक्त खर्च ही नहीं मांगता, अतिरिक्त सफाई, सतर्कता भी मांगता है। गाय का ऊपरी दूध जुटा भी सकें तो भी आजकल शुद्ध दूध प्राप्त करना एक समस्या है। डिब्बे का दूध ही प्रायः विकल्प के रूप में बचता है, जिसका खर्च आम आदमी के मासिक भोजन से अधिक बैठता है। जाहिर है कि हर परिवार यह खर्च वहन नहीं कर सकता। फिर अधिक खर्च करके भी यदि छोटा बच्चा यह दूध पीने से अधिक बीमार पड़े तो इसका क्या लाभ? यो सफाई-स्वच्छता का पूरा ध्यान रखा जाए तो ऊपर के दूध से भी बच्चे अच्छे पुष्ट बनते हैं, क्योंकि डिब्बे का दूध अच्छी कंपनियां विशेष सावधानी से तैयार करती है।

पर प्रश्न यह है कि क्या सभी माताएं डिब्बे पर लिखी मात्रा व उसे तैयार करने की विधि का ठीक से पालन करती है या बोतल-निपल की सफाई का ध्यान रखती है? शहरों में बड़े लोगों की देखादेखी गंदी व पिछड़ी अस्तियों के कुछ समर्थ लोग भी शान या फैशन में आ या 'अपने बच्चों पर वे भी खर्च कर सकते हैं,' इस नकल अथवा दिखावे की की प्रवृत्ति के शिकार हो बच्चों को मां का दूध न देकर डिब्बे का या गाय-भैंस का दूध पिलाने लगते हैं और अशिक्षा-अज्ञानता के कारण उसके लिए स्वच्छता-शुद्धता का ठीक से ध्यान नहीं रख पाते तो बच्चों के लिए बीमारियों का खतरा और बढ़ जाता है। मैंने नगरीय अस्पतालों में

ऐसी बहुत सी माताओं को अपने बच्चों को 'डायरिया' आदि रोगों के साथ साते देखा है, जिसका कारण अधिकतर यही था. अतः एक ओर इन्हे माँ के दूध का महत्व समझाने की जरूरत है, दूसरी ओर व्यापक रूप से स्वास्थ्य-प्रशिक्षण देने की, ताकि समस्या को सही समाधान मिल सके.

स्तन-पान की तैयारी

वैसे तो जब कोई महिला माँ बनने की तैयारी करती है तो भावात्मक रूप से स्तन-पान कराने की मानसिक तैयारी भी उसके साथ शामिल रहती है. पर पश्चिमीकरण के प्रभाव से बहुत सी पढ़ी-लिखी शहरी महिलाओं ने जब अपने बच्चों को ऊपरी दूध देना शुरू किया तो देखादेखा अन्य वगैरह ग्रामीणों में भी यह प्रवृत्ति किसी हद तक अपनाई जाने लगी. क्योंकि ऊपरी दूध देना शान व सामर्थ्य का प्रतीक बन गया था. पर अब जबकि पश्चिमी समाज भी ऊपरी दूध के परिणामों से अवगत हो पुनः माँ के दूध की वकालत करने लगा है तो आधुनिक भारतीय माताएँ फिर इस ओर लौटने लगी हैं लेकिन जो प्रभाव निचले तबकों में ग्रहण किया जा चुका है व जहाँ स्वच्छता-नियमों का ज्ञान न होने के कारण ऊपरी दूध से नन्हें शिशु अधिक हानि उठा रहे हैं, वहाँ स्तन-पान के महत्व को अधिक जोर देकर समझाने की जरूरत है. इसलिए हर अस्पताल व मातृ-शिशु केंद्र पर गर्भकाल में जाच व सलाह के लिए आई माँ को अपने भावी शिशु को स्तन-पान कराने का शारीरिक व मानसिक प्रशिक्षण दिया जाना चाहिए. ऐसा बहुत से केंद्रों पर किया भी जा रहा है. गर्भ के अंतिम दिनों में स्तनों की देखभाल व चूचकी की स्थिति ठीक रखने या सुधारने का उन्हें निर्देश दिया जाता है. माताओं को अपने स्तनों की निपली या चूचकी को उंगलियों से पकड़कर ऊपर उठाते रहना चाहिए कि वे भीतर धँसे हुए न रहे और शिशु को दूध पीने में तकलीफ न हो. गर्भ के आखिरी दिनों में यह व्यायाम रोज नियमित रूप से करना चाहिए. किसी तरह का चर्म रोग हो तो भी उसका समय पर उपचार कर लेना चाहिए.

गर्भावस्था के अंतिम दिनों में कई बार स्तनों से जो स्राव निकलता है, उसे वहीं सुखने देने से कभी-कभी निपल कट जाते हैं, अतः इसका भी ध्यान रख लेना चाहिए. अन्यथा प्रसवोपरांत दूध पिलाने में कठिनाई आ सकती है.

स्तन-पान में स्तनों की सुरक्षा

दूध पिलाते समय तो स्तनों की सुरक्षा का पूरा ध्यान रखा जाना चाहिए. दूध कभी भी चढ़ने नहीं देना चाहिए, अन्यथा कनाया, दर्द, सूजन से माँ को गुबार हो सकता है. मितसी माँ उल्टी की शिकायत हो सकती है और सानो, सूजन व दर्द के कारण शिशु को दूध पिलाने में कठिनाई आ सकती है. नियमित स्वच्छता के अभाव, तंग ब्रेसरी, स्तनों पर चोट या दाँत वाले बच्चे द्वारा स्तन पर काट लेने से स्तन में घाव भी हो सकता है. ऐसे समय स्वस्थ स्तन के बच्चे को दूध पिलाएँ और चूचक पर पाव है तो डाक्टर से सलाह लें. दूध चढ़कर स्तनों पर कसाव से कष्ट न बने, इसके लिए एक तो बारी-बारी से दोनों स्तन घाती रहते चाहिए, दूसरे अतिरिक्त दूध हाथ में निकास देना चाहिए. दूध निकालने के लिए पंप का प्रयोग हानि रहित नहीं. अतः इतना दूध चढ़ने की नीबट ही नहीं आने देनी चाहिए.

नीरोगता के लिए दूध पिलाने से पहले ब दाँद में स्तनों को स्वच्छ करना जरूरी है. पसीने-युक्त स्तनों में घड़े हाथ लगाकर स्तन-पान कराने से बच्चे को 'इंकेशन' हो सकता है. सापरवाही से स्तनों में तकलीफ हो सकती है. बच्चा ठीक से दूध पी सके और दूध पिलाने में माँ को कष्ट न हो, इसके लिए स्तनों को स्वस्थ रखना जरूरी है साथ ही यह भी जरूरी है कि स्तन-पान ठीक ढंग से कराया जाए ताकि स्तन ढलके नही. इस संबंध में जो भी कठिनाई आए, उसके लिए अपनी डाक्टर से या स्वास्थ्य केंद्र से सलाह लें.

स्तन-पान कैसे कराएँ ?

नवजात शिशु को पहली बार दूध कब दिया जाए, कैसे दिया जाए, यह नवजात शिशु की देखभाल में बताया गया है. यहाँ स्तन-पान की विधि पर चर्चा की जा रही है. क्योंकि शिशु का स्वस्थ विकास बहुत कुछ सही मात्रा में व सही ढंग से दूध पिलाने पर भी निर्भर करता है. इस सब में निम्न बातों पर ध्यान देना चाहिए :

जब तक माँ उठने लायक न हो जाए, जिस ओर शिशु लेटा हो, उस ओर करबट लेकर लेटते हुए भी स्तन-पान कराया जा सकता है. पर ऐसा करते समय शिशु को अपनी बांह पर लेकर उसका सिर थोड़ा ऊंचा उठा लेना चाहिए जिससे वह ठीक से दूध ले सके. शिशु का सिर नीचा होने पर दूध उसके फेफड़े में चले जाने का डर रहता है, जिससे बच्चा रोगी हो सकता है.



लेट कर दूध पिलाने का गलत ढंग...



...सही ढंग

मा के बैठने लायक होते ही शिशु को बैठकर दूध पिलाने की आदत डालनी चाहिए। इससे दूध पीते शिशु की स्थिति ठीक रखने में मदद मिलती है, जबकि लेटकर दूध पिलाते समय मां के सो जाने पर दुग्ध-पान के समय स्तन का दबाव पड़ने से शिशु की सांस प्रक्रिया में बाधा पड़ सकती है। सोती हुई मा अपने भूचक को ठीक स्थिति में रखने की ओर ध्यान नहीं दे पाती, फलस्वरूप बच्चा ठीक से दूध नहीं पाने पर रोने लगता है। इसके अलावा दूध की धारें उसके नाक, कान में जा सकती हैं। कान में दूध जाने पर कान बहने लग सकता है व अन्य हानियां हो सकती हैं।

दूध बैठकर पिनाया जाए या विषण्णता की स्थिति में लेटकर, हमेशा अपने एक हाथ से शिशु के सिर को ऊंचा उठाकर उसे सहारा दें। दूसरे हाथ की मध्य व तर्जनी उंगली फैलाकर उनकी कंधी सी बना भूचक (निपल) के दोनों ओर रखें और उंगलियों के दबाव से स्तन को भीतर की ओर हटाते हुए भूचक शिशु के मुंह में दें, ताकि स्तन के दबाव से उसकी नाक न दबे और मुंह से स्तनपान करते समय वह नाक से ठीक सास ले सके। ऐसा न करने पर न वह ठीक से सांस ले पाएगा, न पेट भरकर दूध पी पाएगा और थोड़ी देर में फिर रोने लगेगा। यह भी आवश्यक है कि भूचक के आसपास का पूरा काला घेरा बच्चे के मुंह के भीतर रहे कि वह ठीक से दूध पी सके।

स्तनपान के समय मां की मन:स्थिति का भी शिशु पर और दुग्ध-स्राव पर बहुत प्रभाव पड़ता है। मां यदि तनाव-युक्त, चिंता रहित स्थिति में नहीं है, चिंतित है, तनाव से घिरी है, जल्दबाजी में है या अनिच्छुक है तो उसके स्तनों में शिशु के लायक पूरा दूध नहीं उतरेगा और दुग्ध-स्राव की मात्रा घट जाएगी, जो लगातार इन स्थितियों के कारण स्थायी रूप से कम हो सकता है। इसके अलावा स्तन-पान के समय मा द्वारा आनंदित मन से शिशु को प्यार न करने पर शिशु भावात्मक रूप से भी भूखा रहता है और स्वयं को असुरक्षित अनुभव कर शीघ्र से ही अनेक प्रशिक्षणों से घिरने लगता है।

बच्चे की भावात्मक सुरक्षा के लिए स्तनपान के समय मा को उसके सिर पर प्यार से हाथ फेरना चाहिए और स्तनपान में रुचि लेकर शिशु को आनंदित करने के साथ इस कार्य में स्वयं भी आनंद लेना चाहिए। वैसे तो प्राकृतिक नियम से ऐसा होता ही है पर आधुनिक माताएं अनिच्छुक न भी हों तो जल्दबाज व तनावग्रस्त प्रायः होती ही हैं, जिसका दूध की मात्रा पर भी दुष्प्रभाव पड़ता है, शिशु की मानसिकता पर भी। स्तनपान के लिए अनिच्छुक माताएं तो शिशु को हानि पहुंचाने के साथ स्वयं भी एक दुर्लभ आनंद से वंचित रह जाती हैं।



इस प्रकार बांह का सहारा देकर बच्चे को दूध पिलाएं

शिशु को सही आदत डालने के लिए यह भी जरूरी है कि स्तनपान सदा एक ही अवस्था में न कराया जाए. दूध पिलाते समय यदि उसे विभिन्न स्थितियों का अभ्यस्त नहीं कराएगी और हमेशा एकांत में ही दूध पिलाती रहेगी तो घर में मेहमानों के आगमन पर, किसी के घर जाने पर या यात्रा के समय वह अन्य स्थिति का सामना न कर पाएगी और ठीक से दूध नहीं पी पाएगा, दूध पीने से इंकार कर आपके लिए समस्या भी पैदा कर सकता है. तब घर पर या घर की स्थिति में से जाने पर ही वह दूध पीएगा व तभी चुप होगा अन्यथा रोता रहेगा.

स्तनपान बारी-बारी से दोनों ओर से भी कराना चाहिए. यदि एक स्तन से ही पूरा दूध पीकर शिशु का पेट भर जाए और वह दूसरी ओर से और पीने से इंकार करे तो दूसरे स्तन का दूध निकालकर उसे खाली कर दें कि उपर दूध न चढ़े और फिर दूसरी बार दूसरी ओर से

पिलाएं. यदि दूध पूरा उतरता है तो स्तन खाली करते ही भी पिलाते समय उपर से पूरा दूध उतरेगा. ध्यान रहे, मां के स्तन कोई दुग्ध-वैक नहीं हैं कि वहां दूध जमा हुआ हो. यह तो मां की ममता है, जिससे हर बार शिशु के चूसने पर स्तनों की दुग्ध-नलिकाएं दूध से भर जाती हैं. अतः पर्याप्त दूध हो तो स्तनपान से बचे दूध को खाली करते रहना चाहिए, अन्यथा दूध जड़कर मां को तरुनी बढा सकता है.

दूध शिशु के लिए पर्याप्त है कि नहीं या उससे उसका पेट भरता है कि नहीं, इसका माप यही है कि पीने के बाद बच्चा संतुष्ट हो जाए और बार-बार दूध लेने की मांग न करे. पर सबसे अच्छा प्रमाण यह होगा कि शिशु की सां ठीक हो रही है कि नहीं? वह स्वस्थ व प्रसन्न है कि नहीं? यदि मां का दूध उसके लिए काफी है तो शिशु को जन्म के बाद दो-दो घंटे से शुरू करके कुछ दिनों बाद ही तीन-तीन घंटे से व फिर धीरे-धीरे चार-चार घंटे से दूध लेने की सही आदत पड़ जाएगी. सभी जगह स्तनपान की यही परंपरागत विधि है.



इस तरह दूध पिलाने से बच्चे की दाढ़ बढ जाएगी और वह ठीक से सांस नहीं ले पाएगा

शिशु के रोने का कारण केवल उसका भूखा होना ही नहीं होता, रोने के अन्य कारण भी होते हैं, जैसे उसके पेट में अधिक दूध पीने से या दूध के साथ हवा निगल लेने से अफरा या दर्द हो, उसे कोई चीज चुभ रही हो, उसे गरमी या सरदी लग रही हो या स्वयं को असुरक्षित अनुभव कर भयभीत हो वह रोने लगे। इसलिए माँ को भूख के कारण उसके रोने व अन्य कारण से रोने में अन्तर समझना होगा। यह समझ अनुभव से आती है, पर देखें, शिशु स्तनपान के तुरन्त बाद रोता हो और उसकी वृद्धि भी अनुपात में न हो रही हो तो इसका अर्थ होगा कि वह भूखा रहता है। यद्यपि शिशु के ठीक से दूध न पी सकने में बाधक अन्य कारण भी हो सकते हैं, जिन्हें समझकर दूर करना चाहिए या ममस्र न पाने पर इस सबध में डाक्टरों परामर्श लेना चाहिए, पर स्तनों में दुग्ध-साव बहुत कम हो तो शिशु को बदले में डब्ये का दूध देना पड़ेगा। तीन-चार महीने की आयु से बड़े शिशु को स्तनपान के साथ पूरक आहार देना शुरू करने के भी यह कमी पूरी की जा सकती है।

स्तनपान के लिए समय का अंतराल कितना हो, इसके लिए निश्चित नियम नहीं बनाए जा सकते। शिशु की आयु व भूख के अनुसार समय में थोड़ा हेर-फेर किया जा सकता है। अतः आरम्भ से ही घड़ी की मुड़ी पर चलने की आदत ठीक नहीं। जन्म के तुरन्त बाद नवजात शिशु दिन और रात में भेद नहीं जानता और हर बार भूखा होने पर रोने लगता है। तब उसे कुछ दिन तक रात्रि में दूध पिलाने में कोई हर्ज नहीं, बल्कि वह भूखा व कमजोर न रह जाए, इसलिए उसकी मांग पर उसे दूध मिलना चाहिए। कुछ सप्ताह के बाद वह स्वयं ही अधिक देर तक या रात भर सोता रहेगा। शिशु स्वयं ऐसा न करे तो उसे रात को दस बजे के बाद फिर सुबह पांच बजे ही दूध लेने की आदत डालनी चाहिए। कुछ दिनों तक वह रात को जाग कर दूध मांग सकता है और न मिलने पर रो सकता है। तब उसे थोड़ा पानी पिलाकर, थपकिया देकर सुनाने का प्रयत्न करें।

यदि उसकी बढ़त ठीक है और वह भूखा न होकर आदतन रात को दूध चाहता है तो कुछ दिन के इस प्रयत्न से वह रात को जाग कर दूध लेना बंद कर देगा और अधिक गरमी न हो तो पानी के लिए जागकर नहीं रोएगा। अतः शिशु को उसकी भूख या मांग के अनुसार दिन में 5-6 बार दूध पिलाना चाहिए और रात के समय उसे विशेष अवस्था में ही दूध दिया जाना चाहिए। यह सोचना गलत है

कि कुछ दिन रात को दूध देने में वह हमेशा के लिए इसे अपनी आदत बना लेगा और सदा आपकी नींद खराब करेगा। यदि आप ही उसे रात को दूध पिलाने की इच्छुक न हों और रात को दूध पिलाने के बारे में शिशु की भूख व आदत में सामंजस्य बिठा सकें तो कोई कारण नहीं कि कुछ सप्ताह के बाद उसकी यह आदत बनी रहे। प्रकृति उसे आपसे अधिक सिखाती है। वह जल्दी ही रात भर सोने का अभ्यस्त हो जाता है और अलसुवह जागने पर ही दूध मांगता है।

एक बात और, माताएं कभी-कभी यह नहीं जानती कि शिशु को एक बार में कितनी देर दूध पिलाया जाए। प्रायः शिशु पांच मिनट में ही एक स्तन से सारा दूध पी लेता है पर जल्दी उस स्तन को छोड़ना नहीं चाहता क्योंकि स्तन चूमने में उसे आनंद आता है और माँ की गोद एवं उसके स्पर्श के सुख से सुरक्षा अनुभव करता है। इसलिए यदि बच्चा एकदम स्तन न छोड़ना चाहे तो उसे कुछ देर और स्तन चूसने देना चाहिए। इस तरह दोनों ओर मिलाकर 5-10 मिनट के बजाए 15-20 मिनट लेकर वह सतुष्ट हो जाएगा। यदि शिशु बहुत कमजोर नहीं है और दूध पीने में उसे कोई कठिनाई नहीं है तो इतनी देर का स्तनपान उसके लिए काफी है।

यह बात भी नोट करने की है कि तेजी से बढ़ने वाले चंचल शिशुओं की दूध की आवश्यकता मुस्त और धीरे बढ़ने वाले शिशुओं की अपेक्षा अधिक होगी। इसी अनुसार दूध पिलाने के बीच के समय का अंतराल तीन से चार घंटे का किया जा सकता है।

हर बार स्तनपान कराने के बाद शिशु को उठाकर कंधे से लगाएं व उसकी पीठ थपथपा दें ताकि वह डकार ले सके और उसके पेट में स्तनपान के समय निगली हवा बाहर आ जाए। बच्चा हवा न निगले, इसीलिए बूचक को उसके काले घेरे सहित शिशु के मुँह में देने की सलाह दी गई है। दूध पीने से पहले यदि वह अधिक देर तक रोता रहे तो भी रौते समय हवा निगल लेने के कारण वह बाद में ठीक से दूध नहीं पी पाएगा और भूखा रह जाने पर फिर रोने लगेगा। इस तरह हवा निगलने और रोने का यह दुष्चक्र भी चल सकता है जो शिशु के विकास में बाधक मिद्ध होगा।

माँ के स्तनों में प्रसव के बाद 12 घंटों में ले कर एक-दो दिनों तक दूध नहीं भी उतर सकता। यह विकार नहीं, प्राकृतिक नियम है। प्रसव की थकान व तनाव से मुक्त होने व शिशु के प्रति ममता उमड़ते ही दूध उतरने लगता है। इस-

लिए कुछ देर से दूध उतरने पर मां को पबराना नहीं चाहिए। इसके बजाए सहज होकर, शिशु को प्यार करने से यह समस्या भीघ्न ही हल की जा सकती है। कई बार तो अस्पताल के वातावरण से पर आकर एकांत में स्वच्छंदता से दूध पिलाने पर ही मा के स्तनों में दूध की ठीक मात्रा उतरती है। फिर भी दुग्ध स्त्राव की कमी रहने पर मा को डाक्टर से परामर्श करना चाहिए। हर बार दूध पिलाने से पहले पानी पीने तथा दिन में एक-दो बार दूध पीने से भी समस्या का समाधान मिलेगा। स्तनपान से पूर्व तनावमुक्त व आनंदित स्थिति तो इसके लिए बहुत जरूरी है। मां के भोजन में हेर-फेर से दूध की मात्रा पर विशेष प्रभाव नहीं पड़ता। पर दूध व पानी की मात्रा घटाने-बढ़ाने पर इससे दूध की मात्रा अवश्य प्रभावित होती है अधिक चाय न ले कर दूध, छाछ, रस वाले फल, हरी सब्जी, छिन्ने के वाली दालें, दलिया जैसे आहार दूध बढ़ाने में सहायक हैं। परिवार नियोजन के लिए छाने वाली गोशियों ने भी कई बार दूध की मात्रा घटती है। अतः स्त्राव कम हो तो गर्भ निरोध के लिए अन्य साधन अपनाने चाहिए।

कुछ स्त्रावधानियां

दूध पिलाने वाली मा को डाक्टर से पूछे बिना 'एटी-बायोटिक दवाएं', 'सलफा दवाएं' व 'बोमाइड' 'फेनासिटिन' जैसी दवाएं भी नहीं लेनी चाहिए, अन्यथा ये बच्चे को हानि पहुंचा सकती हैं। पर अगला गर्भ रहने पर दूध पिलाना हानिकारक है, यह धारणा गलत है। यदि इससे दुग्ध-स्त्राव में कमी न आ जाए तो कुछ समय तक स्तनपान कराने में कोई हानि नहीं। प्राकृतिक नियम से धीरे-धीरे स्वयं ही स्तनों में दूध की मात्रा कम होती जाएगी। तब ऊपरी दूध लगा लेना चाहिए। यदि बच्चा छः महीने से ऊपर हो गया है तो स्तनपान बंद भी छोड़ा जा सकता है। इसी तरह मासिक स्त्राव के समय भी मा स्तनपान करा सकती है। पर इस अवधि में तनाव के कारण दूध की मात्रा कम हो जाए तो ऊपरी दूध का साथ प्रयोग करना चाहिए और जब पुनः पर्याप्त दूध आने लगे तो ऊपरी दूध बंद कर देना चाहिए।

कामकाजी माताएं भी काम पर जाने के कारण दिन भर शिशु को स्तनपान नहीं करा सकतीं। तब भी उन्हें उस अवगलन के लिए ऊपरी दूध देकर सुबह, शाम, रात को दो बजे वाली अंतिम खुराक के रूप में स्तनपान अवश्य करना चाहिए कि शिशु मा के अलगाव को अधिक महसूस न करे।

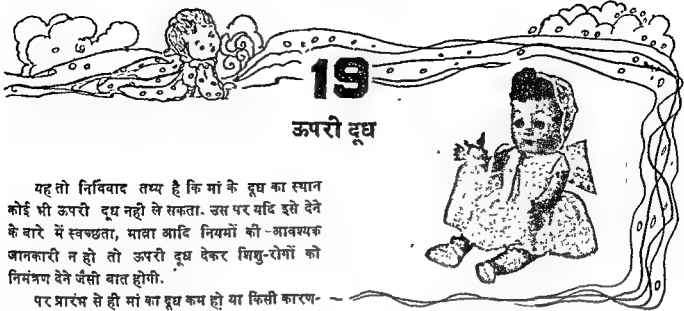
अधिक परबी वाले भोजन में मां को तो मोटापे की शिकायत हो ही सकती है, शिशु को भी भारी दूध के कारण कई तरह की कठिनाइयों का सामना करना पड़ सकता है। अतः दूध पिलाने वाली मा का भोजन पोष्टिक, किंतु पाच्य व संतुलित होना चाहिए, जिसमें तरल पदार्थों व फलों-सब्जियों का अधिक समावेश हो।

मां के दूध के साथ शिशु को अतिरिक्त पोषण के लिए विटामिन 'ए', 'डी', 'सी' और कैल्शियम व सौहृद-त्व की कृतिनी मात्रा देनी चाहिए, पानी बरों व कितना पिलाना आवश्यक है, इस पर हम आहार-ग्रंथ के प्रारंभ में अलग व प्रकाश डाला गया है।

स्त्री-सौन्दर्य और स्तनपान

मां बनने के बाद हर आधुनिक युवती के मन में प्रश्न यह प्रश्न उठता है कि स्तनपान कराने से उसके बस-सौंदर्य में कमी तो नहीं आ जाएगी? स्तन अतमय तो नहीं बन जाएंगे? पर यह धारणा या भय निराधार है। यदि स्तनपान ठीक ढंग से कराया जाए तो स्तनों का आकार नहीं बिगड़ता, बल्कि उनके उठान में, सौंदर्य में वृद्धि ही होती है। कई मामलों में तो बस का पूरा विकास ही मां बनने के बाद होता है। लेकिन जब स्तनपान के समय बच्चे को बाहों का सहारा दे कर ठीक स्थिति में न रखा जाए, उसे स्तन खींच कर दूध पीने दिया जाए, सेट कर गलत स्थिति में दूध पिलाया जाए तो निश्चय ही स्तनों में लगातार खिंचाव होने से ये बाद में ढीले पड़ सकते हैं, इसके साथ ही ब्रेस्टपर भी सही नाप की होनी चाहिए, जो स्तनों को ठीक सहारा दे सके और न अधिक कसी हो, न अधिक ढीली।

स्तनपान करते समय बच्चा जब निपल को घुसता है तो इस क्रिया से पिट्यूटरी ग्रंथियों से निकलने वाला एक हार्मोन 'आक्सीटोसीन' जब गर्भाशय से प्रवाहित होता है तो इससे गर्भाशय को सिकुड़ कर वापिस अपनी जगह पर आने में सहायता मिलती है जो स्त्री स्वास्थ्य और सौंदर्य दोनों के लिए आवश्यक है। स्तनपान कराने का आनंद भी मां को मानसिक रूप से जो सुख-संतोष प्रदान करता है, वह भी क्या चेहरे और बस-सौंदर्य को बढ़ाने में सहायक नहीं? तब मां-शिशु दोनों को कई दृष्टियों से लाभ पहुंचाने वाला और सही विधि के साथ बस-सौंदर्य में वृद्धि भी करने वाला स्तनपान सौंदर्य में बाधक क्यों माना जाए? उससे कतराने के बजाए क्यों न स्तनपान के सही तरीके पर ही ध्यान दिया जाए? 'हो, सुगठित शरीर बनाए रखने के लिए साथ में नियमित व्यायाम पर भी ध्यान देना चाहिए'।



19

ऊपरी दूध

यह तो निर्विवाद तथ्य है कि मां के दूध का स्थान कोई भी ऊपरी दूध नहीं ले सकता. उस पर यदि इसे देने के बारे में स्वच्छता, मांसा आदि नियमों की आवश्यक जानकारी न हो तो ऊपरी दूध देकर शिशु-रोगों को नियंत्रण देने जैसी बात होगी.

पर प्रारंभ से ही मां का दूध कम हो या किसी कारण-वश उसमें कमी आ गई हो अथवा मां की बीमारी, अनु-पस्थिति आदि कारणों से ऊपरी दूध देना अनिवार्य हो गया हो तो बहुत जरूरी है कि शिशु के स्वास्थ्य की दृष्टि से बोतल से दूध पिलाने के बारे में महत्वपूर्ण जानकारी प्राप्त कर ली जाए.

ऊपरी दूध के मुख्य प्रकार

ऊपरी दूध मुख्यतः तीन प्रकार का होता है :

1. जानवरों से प्राप्त तरल दूध.
2. दूध को सुखाकर बनाया गया पाउडर दूध.
3. गाढ़ा दूध या 'कंडेंस्ड मिल्क'. इनमें से प्रथम दो प्रकार के दूध ही बच्चों के लिए उपयुक्त हैं. इसलिए ये ही प्रचलित हैं.

कौन-सा दूध दें ?

भारत में बच्चों को प्रायः बकरी, गाय या भैंस का दूध पिलाया जाता है. शहरी क्षेत्रों में दुग्ध-डेयरियों से प्राप्त दूध में बसा की एक निश्चित मात्रा होती है जो बच्चों के लिए प्रायः उपयुक्त रहती है. बसा की अधिकता के कारण भैंस का दूध शिशु के पाचन की दृष्टि से भारी पड़ता है. पर शिशु-आहार विशेषज्ञ डा. शांति घोष की राय में, शिशु के दूध में पानी नहीं मिलाया जाना चाहिए. भैंस का दूध देना आवश्यक हो तो उवाल कर दूध की मलाई अलग कर लें, अन्यथा गाय, बकरी का या डब्बे का दूध दें.

बच्चे को गाय, भैंस, बकरी का, डेयरी का या डब्बे का कोई भी दूध दिया जा सकता है, जो भी आसानी से उपलब्ध हो सके. केवल नवजात शिशु को कुछ समय तक

भैंस का दूध नहीं दिया जाना चाहिए. पर डब्बे का दूध दें तो डब्बे पर लिखे दूध के माप और उसमें मिलाए जाने वाली पानी की मात्रा का ध्यान रखें. पशुओं का दूध दें तो बिना पानी मिलाए दें, अन्यथा पानी मिले दूध से बच्चे को पूरा पोषण नहीं मिलेगा.

मां के दूध के साथ, जब तक विवशता न हो, ऊपरी दूध न दिया जाए और तीन-चार महीने की आयु से उसे साथ में पूरक आहार देना शुरू कर दिया जाए. मां के दूध में कमी आने पर छः महीने के शिशु को दिन में एक-दो बार गाय-भैंस का दूध, 150 से 200 मिली लिटर तक दिया जा सकता है. यदि बच्चा अर्ध-ठोस आहार ठीक से लेने लगा है तो मां के दूध के साथ यह बहुत जरूरी भी नहीं. एक वर्ष के बच्चे को दूध छुड़ाने के बाद अर्ध-ठोस व ठोस आहार के साथ दिन भर में 500-600 मिली लिटर से अधिक दूध की आवश्यकता नहीं. आहार पूरा लेने पर इससे अधिक दूध देने या बच्चे के साथ इसके लिए जबरदस्ती करने की कठई आवश्यकता नहीं. उल्टे जबरदस्ती के परिणाम से बच्चे को दूध से अरुचि व बिड़ह हो सकती है और वह दूध लेने से इकार कर सकता है.

दूध कैसे दें ?

चार महीने का बच्चा कटोरी से दूध पी सकता है. इसलिए कोशिश करनी चाहिए कि बच्चा, जितनी जल्दी हो सके, कटोरी या छोटे गिलास से दूध पीना शुरू कर दे, क्योंकि इन बर्तनों को बोतल की अपेक्षा साफ करना आसान होता है. नहीं तो बोतल, निपल की सफाई पर पूरा ध्यान देना चाहिए.

बच्चे को ताजा दूध हमेशा उबाल कर देना चाहिए। तीन-चार आउंस या सौ ग्राम दूध में एक चम्मच चीनी पर्याप्त है। दूध में पानी न मिलाए। भैंस का दूध हो तो उबाल कर मलाई अलग कर लें। कई बार पानी मिले दूध से बच्चा भूखा रह जाता है, वह भूख के मारे रोता है तो मां समझती है, उसके पेट में दर्द है और वह दूध को और पतला कर देती है। इससे बच्चा अपोषित कमजोर रह जाता है और जल्दी-जल्दी बीमारी का शिकार होता है। अतः दूध के गाढ़े पतले या मात्रा के बारे में कुछ शका हो तो स्वयं निर्णय न लें, अपने डाक्टर से सलाह लेनी चाहिए।

डिब्बे का दूध : डिब्बे का दूध बाजार में कई तरह का मिलता है। जैसे : अमूल स्प्रै, ग्लेक्सो, अमूल बेबी फूड, लैक्टोजन, लैक्टोडेक्स, लोवर्स बेबी फूड आदि। ये सभी दूध किम्म में लगभग समान होते हैं, पर ये कपनिमां अपने एक निश्चित फार्मूले के आधार पर दूध तैयार करती है, इसलिए इसमें प्रोटीन, वसा, शर्करा, विटामिन 'ए', 'डी', 'सी', 'बी' समूह, लौह, कैल्शियम आदि तत्वों की मात्रा में मामूली भिन्नता पाई जाती है। अतः ये दूध कैसे दें, कितना दें, इस संबंध में डिब्बे पर लिखे निर्देशों का ही पालन करना चाहिए।

दूध को सुखा कर बनाया गया यह दूध ताजे दूध से महंगा होता है। पर इसका लाभ यह है कि यह गरमी में खराब नहीं होता। अतः फिज के अभाव में भी आसानी से काम चलाया जा सकता है। दूसरे इससे यात्रा के समय सुविधा रहती है। पर डाक्टर घोष की राय में, डिब्बे का दूध बच्चे को रास न आने पर एक कंपनी से दूसरी कंपनी का दूध बदलने से कोई लाभ नहीं। इस संबंध में डाक्टर से राय लेनी चाहिए।

दूध कितना दें ?

हर बच्चे को उसकी भूख के अनुसार तीन-चार घंटे के अंतर से दूध दिया जाना चाहिए। छ. सप्ताह से छोटे शिशु को भी ऊपरी दूध देना अनिवार्य हो तो यह अंतर दो से तीन घंटे का हो सकता है व रात्रि में भी उसे एक-दो खुराक दी जा सकती हैं। वैसे आम तौर पर बच्चे के अनुसार दूध की मात्रा का अनुमान लगाना ठीक होगा। शिशु के प्रति किलो वजन के लिए 150 ग्राम दूध की मात्रा दिन भर के लिए पर्याप्त है। इस हिसाब से बच्चे का वजन 4 किलो है तो दिन भर में उसे 600-650 ग्राम दूध चाहिए।

आयु अनुसार दूध का अनुमान इस प्रकार लगाया जा सकता है :

*आयु	मात्रा	दिन भर में कितनी बार
जन्म से एक मास तक	50-75 ग्राम (2-3 आउंस)	6-7 बार
एक से दो मास तक	75-100 ग्राम (3-4 आउंस)	6-7 बार
दो से चार मास तक	100-125 ग्राम (4-5 आउंस)	5-6 बार
चार से छह मास तक	150-175 ग्राम (6-7 आउंस)	5 बार
छह मास के बाद	175-200 ग्राम (7-8 आउंस)	4-5 बार



नियत और मोतल की सफाई



* डा. रवि घोष की पुस्तिका 'शिशु पालन' से सामान



फ्रिज की सुविधा होने पर शिशु की जुराक की तीन-चार बोतलें एक साथ तैयार करके रखी जा सकती हैं...

यदि तीन-चार महीने की आयु के बाद शिशु दूध-मूजी, केरेस, कैला आदि खा रहा हो तो उसे उसकी भूख के अनुसार ही दूध दें, चार्ट में लिखी मात्रा अनुसार नहीं.

बोतल और निपल की सफाई

यदि आपके पास दूध की बोतलें एक साथ तैयार करके रखने के लिए फ्रिज है तो एक साथ छ-सात बोतलें रखना सुविधाजनक रहेगा. इन्हें सुबह एक बार ही धोने-उबालने में आसानी रहती है, समय व ईंधन की वचत भी. पर बोतल

एक-दो हों या छ-आठ, उन्हें साफ करने का तरीका समान है. हर बार बोतल व निपल को साबुन व बुझ से नल के नीचे खुले पानी में धो ले, यदि निपल की चिकनाहट न जाए तो थोड़ा नमक रगड़ कर उसे साफ कर लें. फिर बोतलों की संख्यानुसार छोटे-बड़े आकार के पतीले में ठंडा पानी भर कर उबलने के लिए रख दें. दस मिनट तक उबलने के बाद पतीला उतार कर, ढक कर रख दें.

निपलों को अलग छोटी पतीली में उबालें व पाँच मिनट तक ही उबालें ताकि अधिक उबलने से वे ढीली न पड़ जाएं. इसी तरह बोतलों को ठंडे पानी में डुबोकर ही पतीला आय पर चढ़ाना चाहिए, अन्यथा गरम पानी में डालने पर उनके टूटने का भय रहता है. दूध डालने से पूर्व बोतल को सुखा लेना चाहिए पर बोतल को पानी से तभी निकालना चाहिए, जबकि दूध पिलाना हो.

यदि घर में फ्रिज है तो सभी बोतलें पानी से निकाल, सुखा कर उनमें तैयार दूध भर कर सभी बोतलें फ्रिज में रख लें. पर पिलाते समय सीधे फ्रिज से निकाल कर ठंडा दूध न मिलाए. सही तरीका है, एक कटोरे में तीन इंच तक थोड़ा गरम पानी भर कर शीशी उसमें रख दें पिलाने लायक सही तापमान पर दूध गरम हो जाने पर शीशी पानी से निकाल लें व दूध शिशु को पिला दें. इस तरह सारी बोतलें एक साथ धोने, उबालने, भरने में आसानी रहेगी. पर बिना फ्रिज वाले घर में एक-एक बोतल ही समय पर पानी से निकाल, सुखाकर उसमें ताजा, तैयार किया दूध भरना चाहिए.

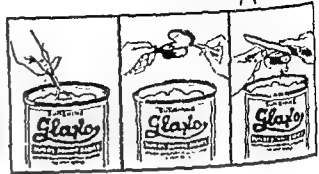
यह ध्यान रखना भी जरूरी है कि बोतलों को डिस्टॉल या अन्य कीटाणुनाशक दवा से साफ न किया जाए. उन्हें उबाल कर ही विसंक्रमित करना चाहिए. यदि विसंक्रमण के लिए बोतल उबालने के झंझट से बचना ही चाहें तो एक लिटर पानी में एक बड़ा चम्मच भर 'मिल्टन सोडियम हाइपोक्लोराइड' का प्रयोग बेहतर होगा. यह केमिस्ट की दुकान से मिल जाएगा. इस प्रकार करें: इस दवा मिले पानी में बोतलों को तीन-चार घंटे तक डुबोए. फिर बोतल साफ, सूखी करके प्रयोग में लाए.

डिब्बे का दूध बनाने के लिए प्रयोग में आने वाली कटोरी-चम्मच को भी बोतलों के साथ ही उबाल लेना चाहिए.

दूध पिलाने के बाद बोतलों व निपलों को एक पानी भरे बड़े ढक्कनदार पतीले में डालते जाना चाहिए. शाम तक जितनी बोतलें खाली हो, उन्हें बुझ से अच्छी तरह धोकर सुबह उबालने वाले पानी के पतीले में डालकर रख



• दूध तैयार करने की विधि :

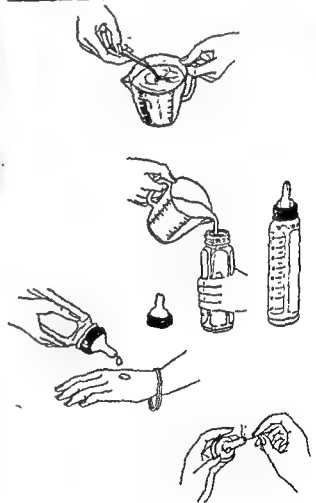


• लेकिन उसे दूध पिलाने से पहले बोतल को अच्छी तरह धोकर, गरम पानी में रख कर गरम अवस्था कर लें

दें. रात की एक खुराक को अलग से गरम कर साफ की गई बोतल में भरना ठीक होगा. सुबह से शाम तक का दूध ही एक साथ बोतल में भरकर फ्रिज में रख दें.

डिब्बे का दूध बनाने की विधि

एक पत्तीली में पानी उबाल लें. अपने हाथ साबुन से धो कर पोछ लें. एक कटोरी या प्याली में डिब्बे के भीतर दिया माप का चम्मच पूरा भरिए. यह न कम भरा हो, न कच्चा भरा हुआ हो, सतह या 'लेवल' तक भराव से आपका माप सही बैठेगा. बच्चे की आयु अनुसार माप से पाउडर प्याले में निकासिए. पहले थोड़े पानी (उबले हुए) में घोल कर कीटाणु नाशक कि गुठली न पड़े. फिर माप अनुसार शेष पानी मिला कर चम्मच से हिला लीजिए. इस दूध में अलग से चीनी नहीं मिलानी पड़ती.



बोतल से दूध कैसे पिलाएं ?

बच्चे की बढ़त व भीरोगता सही ढंग से दूध पिलाने पर भी निर्भर करती है. अतः इन बातों पर ध्यान दें :

□ दूध पिलाते समय बच्चे को गोद में लिटा, बांया हाथ उसके सिर के नीचे रखा जाए जिससे उसका सिर कुछ ऊंचा रहे. सीधा लेटे हुए शिशु को दूध न पिलाएं. इससे दूध के फोफड़े में जाने का भय रहता है. बिस्तर पर लेटे हुए भी उसका सिर जरा ऊंचा उठाया जा सकता है. पर दूध पिलाते समय शिशु को गोद में ही लीजिए ताकि उसे मां का प्यार मिले



और वह भावात्मक सुरक्षा अनुभव करे.

□ बोतल में एक ही बार पूरी खुराक जितना दूध भरिए व इसे इस तरह पकड़ कर जरा ऊंचा उठा कर रखिए कि निपल दूध से भरा रहे. आधा निपल खाली रहने पर बच्चा दूध के साथ हवा भी निगलेगा और उसे अफारा, पेट दर्द आदि कष्ट होंगे. हवा निगल लेने से वह पूरा दूध भी नहीं ले पाएगा व भूखा रह जाएगा.

□ बच्चा दूध ठीक पी सके व पूरी खुराक ले पाए, इसके लिए निपल का छेद भी सही होना चाहिए. निपल में छेद बना होता है. वह न बना हो या तग हो तो कपड़ा सीने की सुई आग में गरम करें. जब वह साल हो जाए तो उससे निपल में छेद बना लें. यदि निपल का छेद छोटा होगा तो शिशु दूध पीते समय जल्दी थक जाएगा व पूरा दूध नहीं ले पाएगा. यदि जरूरत से बड़ा होगा तो ज्यादा दूध मुंह में आने से उसका सास घुटेगा; जल्दी-जल्दी दूध पी कर वह उलटी भी कर सकता है. अतः सुराख ठीक रखें.

निपल का सुराख ठीक है कि नहीं, यह देखने का तरीका है : बोतल को उलट कर देखिए, यदि पहली बार दूध एक पतली धार में गिरे व उसके बाद बूद-बूद कर के तो निपल का छेद ठीक है. यदि शुरू में भी एक बूद दूध निकले तो छेद तंग है और दूध धार में निकलता रहे तो छेद बड़ा है. छेद बड़ा हो जाने पर निपल बदल दीजिए. छेद छोटा होने पर उसे गरम सुई से जरा बड़ा कर दीजिए.

□ दूध अधिक गरम न हो. शिशु को पिलाने से पूर्व दो-तीन बूद दूध अपनी हथेली पर निकाल कर देख लीजिए कि वह अधिक गरम तो नहीं ? दूध अधिक ठंडा भी नहीं

निपल आधा भरा रखने से शिशु
दूध के साथ हवा भी
निगल लेगा...



दो बार वह कुछ अधिक या कम नेता है तो चिंतित होने की आवश्यकता नहीं।

□ हर बार बच्चे को दूध पिलाने के बाद उठा कर कंधे से लगाएँ व उसकी पीठ थपथपा दें। गोद में बँठाकर भी पीठ थपथपा सकते हैं। पर उगे दूध पीने के बाद सीधे लेटे नहीं रहने देना चाहिए। उठा कर पीठ थपथपाने से वह उकार ले लेगा व दूध चूमने के साथ थोड़ी मात्रा में निपली हवा बाहर निकाल देगा। इस तरह दूध उसे आसानी से पचेगा व वह पेट खराबी व उल्टी आदि में बचा रहेगा। दूध पिलाते समय बच्चे का सिर व निपल जरा ऊँची रखें व निपल पूरी भरी रखने में बच्चा कम से कम हवा निपलता है, फिर भी उठाकर, कंधे से लगाकर उसे डकार दिलाना चाहिए।

***धनः बोलत को इस प्रकार पकड़ें कि निपल पूरा भरा रहे

होना चाहिए। वैसे गर्मी के दिनों उसे फिज में ठंडा किए बिना सामान्य ठंडा दूध दिया जा सकता है, यदि वह पसंद करे।

□ दूध में चीनी इतनी हो कि दूध हल्का मीठा व गुच्छ हो। यदि बच्चे को कब्ज हो तो चीनी की मात्रा बढ़ाई जा सकती है। पर चीनी के बदले, दूध में ग्लूकोज न मिलाए, इसमें बच्चे का पेट फूलने का डर रहता है।

□ यह आवश्यक नहीं कि हर बार बच्चा उसी निश्चित मात्रा में दूध पिए। अपनी भूख अनुसार यदि एक-

इस प्रकार बोलत व निपल की शुद्धता, सफाई, अपने हाथों की सफाई, गोद में बच्चे की स्थिति और दूध पिलाने समय बोलत की स्थिति, दूध की किरम, मात्रा, समय आदि का ध्यान रख कर चलने व ये थोड़ी सी मावधानियाँ बरतने से आपका साइला हसता-खेलता बढता रहेगा। वह दस्तों की बीमारी, कब्ज, अफारा, पेट दर्द आदि तथा कई संक्रामक रोगों से भी बचा रहेगा।

जब भी बच्चा ले सके, उसे बोलत के बजाए कप या कटोरी या छोटे गिलास में दूध पिलाने की कोशिश करें और उन बर्तनों व बच्चों के हाथों की सफाई का ध्यान रख



सैं. पर दूध अपना पिलाए या गाय, ढिन्ने का बोटल द्वारा, हर बार मा को अपने हाथों की भी सफाई का पूरा ध्यान रखना चाहिए.

ध्यान रहे, भूखे रहने वाले अपोषित बच्चों पर ही बीमारियों का बार-बार आक्रमण होता है और अस्वच्छता जनित स्थितियों में ही संक्रमण (इन्फेक्शन) का खतरा बढ़ता है. अनेक बार यह खतरा घातक भी सिद्ध होता है. इसीलिए चिकित्सीय राय में या तो शिशु को माँ का दूध ही पिलाए और तीन महीने बाद साय में पूरक आहार शुरू कर दें या ऊपरी दूध पिलाना आवश्यक हो तो बोटल, निपल, हाथों, बर्तनों की स्वच्छता का पूरा ध्यान रखें. ●

दूध पिलाने के बाद बच्चे को इस तरह कंधे से लगा कर थपथपाने से वह दूध के साथ निगली हवा निकाल देगा

• हर बार दूध तैयार करते समय अपने हाथों को साबुन से अच्छी तरह धोकर सुखा लें.

• ढिन्ने के अंदर दिए गए नाप को दबाकर या सतह से अधिक न भरें. अधिक गाढ़ा दूध बच्चे की पाचन क्रिया पर प्रतिकूल प्रभाव डाल सकता है.

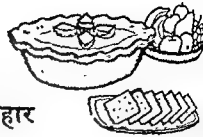
• दूध तैयार करने के लिए पानी गरम अवश्य हो. पर खोलता हुआ न हो, इससे दूध में विद्यमान बसा के गुण नष्ट हो जाते हैं.

• बोटल में बचा हुआ दूध बच्चे को दोबारा गरम करके न दें.

• जहां तक हो सके होट प्रूफ बोटल ही खरीदें ताकि उबालने से टूटें नहीं.

• हर बार दूध पिलाने के बाद निपल और बोटल को ठंडे पानी से अच्छी तरह धो दें. निपल में चिकनाई रहने से वह जल्दी खराब हो जाता है.

• बोटल से दूध पिलाते समय भी बच्चे को गोद में लेकर ही दूध पिलाएं ताकि वह स्तनपान के समय मिलने वाले स्नेह, सान्निध्य व मा के सामीप्य में वंचित न रहे.



[सुप्रसिद्ध बाल-आहार विशेषज्ञ डा० शांति धोप से साक्षात्कार पर आधारित]



दूध के अलावा बच्चे के खानपान के बारे में हमारे घर के विभिन्न भागों में विभिन्न धारणाएं व रीतियां प्रचलित हैं, और उम्मी अनुसार घरों में शिशु को जर्ब-जोम व ठोस आहार शुरू कराया जाता है, प्रायः छ. से १० महीने की आयु के बीच 'अन्नप्राशन' संस्कार द्वारा अनाज की चीजें खिलाना शुरू करते हैं.

पर यह संस्कार भी अधिकतर गहरी मध्यम वर्गों तक ही सीमित है, गरीब ग्रामीण तबकों में ऐसा कोई नियम न होने पर भी प्रायः कमजोर बच्चे मां के सूखे स्तनों से चिपटे रहते हैं, बीच-बीच में कभी उन्हें थोड़ा भात दे दिया जाता है, कंजी पिला दी जाती है या रोटी का एक टुकड़ा पकड़ा दिया जाता है, पर छोटे बच्चे को भी रोज नियम से कुछ खिलाना है, यह बात माताएं जानती ही नहीं, इसीलिए इन वर्गों में कुपोषणजन्य रोग अधिक पाए जाते हैं, 'मरासम' या सूखा रोग का कारण अभाव या गरीबी से अधिक अज्ञानता ही होता है, अन्यथा शिशु की खुराक पर अन्न से कुछ विशेष खर्च करने की जरूरत नहीं होती, जो बने खाते हैं, उसी का बिना मिर्च-मसाले बाता नरम बना देने को दिया जा सकता है.

शहरी मिश्रित वर्गों में यद्यपि बच्चे की पुराक व देख-भाल के प्रति माता-पिता में अधिक चेतना देखी जाती है, पर अज्ञानता, पूर्वाग्रह व घबहम यहां भी माताओं के आड़े आते हैं : जैसे केला या अमुक चीज से बच्चे का पेट खराब हो जाएगा, संतरे के रस से उसे सरदी लग जाएगी आदि. इन कारणों से भी छोटे बच्चे सुलभ होते हुए भी संतुलित पुराक से वंचित रह जाते हैं.

राजधानी के सुप्रसिद्ध सफदरजंग अस्पताल के बाल-रोग विभाग की भूतपूर्व अध्यक्ष एवं भारत की सुप्रसिद्ध बाल-आहार-विशेषज्ञ डा० शांति घोष ने संयुक्त राष्ट्र अंतर्राष्ट्रीय बाल आपातनिधि (यूनीसेफ) की ओर से भारतीय माताओं-बच्चों की स्थितियों का विशेष अध्ययन कर जो निष्कर्ष प्रस्तुत किए हैं और 'बालन्दरी हैल्थ एसोसिएशन आफ इंडिया' के प्रकाशनो द्वारा उनके जो उपयोगी सुझाव सामने आए हैं, वे ही सुझाव आज देश के बड़े अस्पतालों व स्वास्थ्य-केन्द्रों पर कार्यरत कार्यकर्ताओं के लिए निर्देशक सिद्धांतों के रूप में अमल में लाए जा रहे हैं.

राजधानी के विभिन्न अस्पतालों के शिशु-स्वास्थ्य केंद्रों में डा. शांति घोष द्वारा मुद्राएँ वालाहार के चार्ट ही टंगे देखकर मैंने डा. घोष से स्वयं मिलने व इस संबंध में उठने वाली शंकाओं के निवारण का निश्चय किया.

सीजिए, बच्चों की पूरक खुराक के बारे में पहले उनके सुझाव व फिर आपके मन में प्रायः उठने वाली शंकाओं के उनके द्वारा दिए गए समाधान यहां प्रस्तुत हैं :

डा. घोष के अनुसार, शिशु की पोषण आवश्यकताओं के विषय में मां को अल्प ज्ञान होने के कारण 6 मास से 2 वर्ष की आयु के बीच का समय बच्चे के लिए अनवरत भूख का समय होता है, क्योंकि इस काल में बच्चा तेजी से बढ़ता है, मां का दूध बहुत कम हो जाता है और मा को प्रायः यह पता नहीं होता कि बच्चे को क्या, कितना, कब व कैसे दूसरा पूरक आहार दिया जाए ?

शिशु को जब तक संभव हो, मां का दूध पिलाना चाहिए. पर तीन-चार महीने बाद शिशु की खुराक केवल दूध से ही नहीं पूरी हो सकती. अतः दूध के साथ कुछ और पूरक आहार बच्चे को देना होगा. यदि मां के दूध से शिशु का वजन नहीं बढ़ता तो इसका सामान्य कारण मा के दूध में पोषक तत्वों की कमी ही हो सकता है. ऐसी स्थिति में वह रोएगा, निरंतर अपनी उंगलिया चूसेगा व उसे कब्ज हो जाएगी. तब मां का दूध बढ़ाने के उपाय करने होंगे और इन उपायों के बावजूद यदि स्थिति में सुधार न हो तो शिशु को

मा के दूध के अतिरिक्त ऊसरी दूध भी देना होगा (ऊसरी दूध देने के नियमों पर पिछले अध्याय में विस्तार से लिखा जा चुका है.)

पर दूध मां का दिया जा रहा हो, ऊसरी या दोनों तीन-चार मास के बाद शिशु को अर्ध-ठोस आहार देना अवश्य शुरू कर देना चाहिए. इस समय तक बच्चे का वजन भी 5 किलोग्राम तक हो जाता है तो उसे उचित विकास के लिए रोज 500-600 कैलोरी की जरूरत होती है, जो केवल दूध से नहीं मिलती. इस समय दूध के साथ अर्ध-ठोस आहार भी शुरू कर देने से बच्चे को पूरी खुराक मिल सकेगी. वह ठीक गति से बढ़ सकेगा और पूरा पोषण मिलने पर अपने भीतर निरोधक क्षमता विकसित कर बार-बार बीमार नहीं पड़ेगा.

अर्ध-ठोस आहार : कैसे, कब ?

प्रायु तीन-चार मास

इस अवस्था में केले जैसे फल कुचले हुए या सूजी की खीर दें. सूजी भूतने में थोड़ा घी भी मिला लें तो कोई हर्ज नहीं, बल्कि इससे कैलोरी मूल्य बढ़ेगा. खीर शुरू में 1-2 चम्मच दें, फिर धीरे-धीरे मात्रा बढ़ाते हुए तीन-चार सप्ताह तक 50-60 ग्राम या आधा कप तक ले जाएं. खर्बूज कर सकने पर बाजार से खरीद कर फ्रीज, नेस्टल, लेक्टोजन, बासामूल जैसे आहार भी बदले में दे सकते हैं और खर्बूज न कर सकने पर या खीर बनाने का मसत न करने पर एक चौथाई से शुरू करके बढ़ाते हुए एक पूरा केला खिला सकते हैं.

साथ में थोड़ी मात्रा में पपीता, चीकू, आम व अन्य मौसमी फल या संतरे, मौसमी का रस भी दे सकते हैं. रस तो एक-दो महीने की आयु से ही शुरू कराया जा सकता है. पर अनार या सेब का रस न दें. यह सफाई से नहीं निकाला जा सकता और इससे बच्चे का पेट खराब होने का भी डर रहता है. संतरे या मौसमी का रस पहले एक चम्मच से शुरू करें, फिर धीरे-धीरे मात्रा बढ़ाएं. तीन-चार हफ्ते बाद बच्चा एक बेबी-गिलास या एक कप रस ले सकता है. पर रस बहुत सफाई से अच्छी तरह हाथ धोकर निकालना चाहिए, नहीं तो संक्रमण से शिशु का पेट खराब होगा और आप रस को दोष देंगी.

संतरे का रस सरदी में भी बेखटके दे सकते हैं. केवल वह खट्टा और अधिक ठंडा नहीं होना चाहिए.

खीर सूजी के बदले चावल की भी (अच्छी तरह चावल गला कर) दे सकते हैं, पर स्टार्च युक्त होने से साबूदाने की खीर ठीक नहीं रहेगी, घुमानी व नाशपाती भी कुचल कर दे सकते हैं, पर सेब पका कर ही देना चाहिए। आप अपनी सुविधानुसार इनमें से कोई भी पूरक चुराक दें, उसकी मात्रा चम्मच-दो-चम्मच से शुरू करके तीन मप्ताह में लगभग 50 ग्राम तक ले आने की कोशिश करनी चाहिए।

श्रायु पांच-छः मास

अब तक बच्चा कुछ फल और खीर, फरेक्स आदि खाने लगा है तो अब उसे मटर, गाजर, कद्दू, फलियाँ, हरे शाक उबाल कर या भाप में पका कर थोड़ी मात्रा में दिए जा सकते हैं। सब्जियों को काफी गलाइए, जरा सा नमक व घी मिलाइए व कुचल कर अर्ध-ठोस रूप में खिलाइए, बस उस में अधिक घी व मिर्च-मसाले नहीं होने चाहिए। केवल उबली सब्जियों का पानी या शोरवा देने में कोई लाभ नहीं, क्योंकि इसका आहार-मूल्य बहुत कम होता है। आलू भी अच्छा आहार है और उबले, कुचने आलू बच्चे पसंद भी करते हैं। इन सब्जियों की मात्रा भी उन्नी तरह धीरे-धीरे बढ़ाते हुए 50 ग्राम तक लानी है यह आहार शिशु को पूर्व शुरू किए आहार फल या खीर के साथ अनिरिक्त दिया जाना चाहिए

आयु सात-आठ मास

अब शिशु को घर में पकने वाले सभी आहार नरम रूप में व थोड़ी मात्रा में दिए जा सकते हैं। बच्चे खिचड़ी बहुत पसंद करते हैं। खिचड़ी, कुछ सब्जियाँ, दही, अंडा, खीर, दलिया, दूध में भीगी डबलरोटी जैसे खाद्य पदार्थ उसे उसकी पसंद व जरूरत अनुसार खिलाएं। अंडा उबाल कर पहले केवल जरूरी हिस्से बाद में साबुल अंडा खिलाएं और किसी भी तरह पका कर खिलाएं, अच्छी गली दाल में मोटी नरम रोटी भिगो कर भी पिला सकते हैं।

इस आयु में बच्चा बैठने लगता है और दांत भी निकालने लगता है तो वह सभी चीजों को उठा कर मुँह में डाल लेता है। उसे दात निकालते समय कुतरने व चवाने के लिए जरा सिको हुई कटी रोटी का टुकड़ा, आटे में नमक व घी का जरा सा मीन देकर बनाई गई छोटी सी मठरी, चिस्टुट, गाजर का टुकड़ा, सिको हुई डबलरोटी जैसे चीजें भी पकाइए। लेकिन खाय वस्तु की, कटोरी चम्मच की व बच्चे के हाथ की सफाई का ध्यान रखना होगा कि बच्चा

उसे मिट्टी में, गंदगी में मान कर मुँह में न डाले, अर्थात् वस्तु पर मक्खी बैठने पर वह चीज उठाकर बच्चा मुँह में न डाले। उसके खाने की सभी चीजें स्वयं भी अच्छी तृप्ति हाथ धोकर सफाई में बनाएं व ढक कर रखें, अम्यादारी से संक्रमण लगने पर बच्चा बीमार होगा और आप उसे रखेंगे उसके खाने पर दांत निकालने पर।

बच्चा ठीक खाए-पिए और खान-पान के बारे में स्वच्छता का पूरा ध्यान रखा जाए तो दात निकालते समय बच्चा बीमार नहीं पड़ेगा। आप दुग्ध या दस्त लगने का संबंध दात निकालने में नहीं, अस्वच्छता और बच्चे के बतों पण से है।

आयु नौ-बस मास

इस अवस्था में उपरोक्त सभी आहार दें व उन्नी मात्रा धीरे-धीरे बढ़ाएं। मासाहारी परिवार अब अच्छी तरह गला कर, कुचल कर, मांस-मछली भी दे सकते हैं।

आयु एक-डेढ़ वर्ष

अब बच्चा घर में तैयार होने वाली सभी चीजें थोड़ी थोड़ी खा सकता है। केवल वे खाद्य पदार्थ अच्छे पके, नरम और बिना मिर्च-मसाले के होने चाहिए। इस अवस्था तक माँ के स्तनों में दूध बहुत कम रह जाता है या छुड़ा दिया जाता है तो बच्चे की कलौरी (लगभग 1000) को आवश्यकता अर्ध-ठोस व ठोस पदार्थों में ही पूरी करनी होगी है

इस आयु के बच्चों को दो या सभी माताएं प्रायः कुछ न कुछ खिलाती हैं पर आहारों की मात्रा इतनी कम होती है कि बच्चे को उनसे पूरा पोषण नहीं मिल पाता। अब बच्चे को उसकी पसंद अनुसार बदल-बदल कर आहार दें, उन खाने के लिए प्रोत्साहित कर, मात्रा धीरे-धीरे बढ़ाने और उबली सब्जियों, खिचड़ी आदि के साथ थोड़ी मात्रा में घी मक्खन भी देने की आवश्यकता है। मोठी खीर, केला व अन्य मोठे फल अंडा और थोड़े घी से युक्त खिचड़ी या मक्खन युक्त टोस्ट देने से बच्चे की शक्तिवर्धक चुराक मिल वैसे ही उसे दाल और खिचड़ी बहुत पतले रूप में भी नहीं दी जानी चाहिए। वह ठीक तरह गली हुई और अर्ध-ठोस हो कि उसका आहार-मूल्य कम न हो। यह इसलिए भी जरूरी है कि छोटा बच्चा एक बार में अधिक नहीं खा सकता।

सात घर से ऊपर के बच्चे को आधा लिटर से अधिक दूध की आवश्यकता नहीं। यदि वह ये सारी चीजें खा रहा है तो इससे अधिक दूध लेना भी नहीं। अतः इस मामले में उसके साथ जबरदस्ती न करें। बच्चा दूध पीने से इंकार करे

तो दूध, दलिया या खीर के रूप में दे सकते हैं।

बच्चे का पेट छोटा होता है अतः उसे एक समय में अधिक खिलाने की चेष्टा भी न करें। वह एक बार में अधिक नहीं खा सकता, इसलिए यह खाना उसे दिन में पांच-छह बार थोड़ा-थोड़ा करके दिया जाना चाहिए, अन्यथा जबर-दस्ती या लालच-कुसलाहट का परिणाम होगा, बच्चे की खाने के प्रति अरुचि, उसका इंकार और आपकी परेशानी।

प्रायु डेढ़ दो साल

अब आपका बच्चा सब कुछ खा सकता है, उसे घर में बनी सभी चीजें दें। केवल दाल, सब्जी बिना मिर्च-मसाले

वाली या कम मसाले वाली दें। खाने की मात्रा धीरे-धीरे बढ़ाएँ। खाने में हरी सब्जियाँ भी अवश्य दें। दूध अधिक पिलाने से निश्चय ही बच्चा कम खाएगा। अतः आधा किलो दूध इस उम्र में पर्याप्त है।

इस तरह आपने देखा, बच्चे को खिलाने के लिए कुछ विशेष ज्ञात करने या कुछ अतिरिक्त खर्च करने की आवश्यकता नहीं पड़ती। केवल कुछ बातों की जानकारी रखने, बच्चे पर ध्यान देने, उसे कुछ समय देने और सूझबूझ से उसे खाने के लिए प्रोत्साहित करने की ही जरूरत है। आप अपनी आमदनी व खान-पान की पारिवारिक परंपरा के अनुसार ही सस्ती-महंगी चीजों में से चुनकर अपने बच्चे

प्रोटीन के लिए खंडा भी दें



का भोजन चुटा सकते हैं। कम बजट हो तो जरूरी नहीं कि फलों का रस या अंडा दिया ही जाए, बदले में दूसरी चीजों—दान, धिचड़ी आदि से भी काम चल सकता है, बगलें कि बच्चे को पूरी खुराक और बढ़ती के लिए पूरा पोषण मिले।

पहले साल में बच्चा बहुत तेजी से बढ़ता है और उसका वजन पैदायशी वजन से लगभग तिगुना हो जाता है। इसलिए इस शीघ्र गति से बढ़ने की आयु में यदि पूरी खुराक नहीं मिलेगी, तो वह कमजोर रह जाएगा। डा. शांतिशेखर की राय में, 'एक साल के बच्चे को मा से आधी खुराक चाहिए'। अतः माताओं का यह सोचना गलत है कि अभी यह बहुत छोटा है तो इसे ज्यादा पाने की क्या आवश्यकता है। पाद रक्षिए, बच्चे को बड़ा होने पर नहीं, बड़ा होने के लिए पूरा पाने की जरूरत है।



शिशु आहार संबंधी शंका-समाधान

हमारी परंपरागत धारणाओं व नए वैज्ञानिक अन्वयनों-खोजों के निष्कर्षों में कुछ विरोध हो सकता है, इसलिए यहाँ में प्रचलित खान-पान संबंधी रीतियों, आदतों और बड़ी-बूढ़ियों के निर्देशों पर चलने वाली नई माताओं के मन में बाध-आहार संबंधी इन डाक्टरों निर्देशों को लेकर कुछ शंकाएँ उठनी स्वाभाविक हैं, इसलिए उनका समाधान भी जरूरी है। ये ही कुछ प्रश्न लेकर मैं डा० शांतिशेखर के सम्मुख उपस्थित हुई और उनसे प्राप्त उत्तर आगे सामने प्रस्तुत कर रही हूँ :

• "डा० घोष, बच्चों की खुराक के बारे में आपने जो चार्ट दिए हैं, हमारे अनुभव से बच्चे खुराक की इतनी मात्रा से नहीं पाते, तो उन्हें इतना खाना खिलाए कैसे ?"

"यदि आप उन्हें दिन में कई बार शीशी भर-भरकर दूध पिलाती रहेंगी तो निश्चय ही ये इतना अतिरिक्त खाना नहीं खा पाएंगे, लेकिन जैसा कि मैंने पहले कहा है, अब महीने की आयु के बाद केवल दूध से ही उन्हें पूरा पोषण नहीं मिल सकता, एक साल की आयु के बाद उनके लिए दिन भर में आधा लिटर दूध पर्याप्त है, पर उनकी बल व शक्ति के लिए उन्हें कैलोरी पूरी चाहिए, तो कैलोरी की पूर्ति अतिरिक्त खुराक से ही संभव है, वह भी केवल दाल के पानी, सब्जी के सूप या पतली धिचड़ी से नहीं, परन्तु अर्ध-ठोस व फिर ठोस भोजन से, इसलिए तेजी से बढ़ने वाली इस उम्र में उन्हें आहार दिया जाना चाहिए।"

• "लेकिन दूध कम देने पर भी ये इतना खाना न ले पाएँ तो ?"

एक वर्ष की आयु के बाद यदि बच्चा वजन करने लगे तो उसे घपने हाव से खाने दें



एक बर्ष के बच्चे के लिए संपूर्ण आहार

"कैसे नहीं लेंगे, यहां हमारे अस्पताल के शिशु विभाग में आकर देखिए, हम उन्हें लगभग इतना ही खाना खिलाते हैं कि नहीं। बच्चों को थोड़ा-थोड़ा खिलाना शुरू करके धीरे-धीरे बढ़ाते जाने से उनकी भूख भी विकसित होती है, खाने में रुचि भी। बस धीरे-धीरे बढ़ाना चाहिए और उन्हें खाने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए। एक ही बार में ज्यादा खिलाने के लिए जबरदस्ती नहीं करनी चाहिए और उनकी पसंद अनुसार आहार में थोड़ा बदल-बदल करते रहना चाहिए।

"याद रखिए, छोटे बच्चों को खिलाने के कोई खास नियम नहीं है, यह तो सामान्य ज्ञान की बात है। बड़ों की तरह वे भी किसी खाद्य पदार्थ को अधिक पसंद न कर सकते हैं, किसी को कम। कभी उन्हें अधिक भूख हो सकती है, कभी कम। कम भूख होने या कोई चीज पसंद न होने पर उनके साथ जबरदस्ती करने से ही बहुत बार उन्हें खाने से




















अरुचि हो जाती है और वे इकार करने लगते हैं। खाना खाने-खिलाने का समय खुशी का होना चाहिए, न कि परेशानी का।

"बच्चा चम्मच से खाना चाहे या हाथ से, आपके हाथ से खाना पसंद करे या स्वयं अपने हाथ-से, इस मामले में भी उसकी मांग का ध्यान रखें। प्रायः बच्चे स्वयं खाना पसंद करते हैं। अतः उन्हें 'फीडर' या 'एप्रिन' बांध दें व स्वयं खाने दें। शिशु ने कितना खाया है, इसका सही अनुमान भी तभी लग सकता है, जबकि उन्हें अलग फटोरी, प्लेट या घाली में परोसकर दें। सही खुराक के लिए फटोरी प्याले का माप रखना चाहिए। वतन की बनावट ऐसी हो कि उसे आसानी से साफ किया जा सके और उसमें किनारे गोल हों, ताकि शिशु को चोट-खरोंच न लगे।

"शिशु हाथ से चाए या चम्मच से, मनो व हाथों की स्वच्छता का ध्यान रखना जरूरी है। हाथों के नाखून कटे
























एक वर्ष के बच्चे के लिए

गेहूँ पर आधारित आहार





















प्रातः	 125 ग्राम दूध,	 1 चम्मच चीनी	 1 स्लाइस,	या	 आधी रोटी
10 बजे	 1 केला	या	 1 रोटी,	या	 आधा कटोरी आटे का हलुवा
दोपहर	  1 1/2 रोटी		 आधा कटोरी दाल		 हरी सजिया
2 बजे साय	 आधा कटोरी आटे का हलुवा		या		 1 स्लाइस,
4 बजे साय	 125 ग्राम दूध,	 1 चम्मच चीनी	1 स्लाइस,	 या	 आधी रोटी
रात्रि	 1 रोटी,		 आधा कटोरी दाल		

एक वर्ष के बच्चे के लिए

चावल पर आधारित आहार,

प्रातः	 125 ग्राम दूध	 1 चम्मच चीनी	 1 स्लाइस	या	 कटोरी चावल	या	 सूजी खीर
10 बजे	 1 केला	या	 1 कटोरी खिचड़ी	या	 आधा कटोरी सूजी हलुवा		
दोपहर	 1 1/2 कटोरी खिचड़ी	या	 1 कटोरी चावल	 1/2 कटोरी दाल	 + हरी सजिया		
2 बजे साय	 आधा कटोरी सूजी हलुवा	या	 आधा कटोरी खिचड़ी	या	 1 स्लाइस,		
4 बजे साय	 125 ग्राम दूध,	 1 चम्मच चीनी	 1 स्लाइस	या	 कटोरी चावल	या	 कटोरी सूजी हलुवा
रात्रि	 1 कटोरी खिचड़ी	या	 आधा कटोरी चावल	 + आधा कटोरी दाल			

दो वर्ष के बच्चे के लिए

प्रातः	 125 ग्राम दूध	 1 चम्मच चीनी	 1 स्लाइस	या	 आधी रोटी
10 बजे	 1 केला	या	 1 रोटी	या	 आधा कटोरी खिचड़ी
दोपहर	 1 कटोरी खिचड़ी	या	 1 रोटी	+	 आधा कटोरी दाल
2 बजे सायं	 मंगफली	या	 भुने हुए चने		
4 बजे सायं	 125 ग्राम दूध,	 1 चम्मच चीनी	 2 स्लाइस	या	 1 रोटी
रात्रि	 1 कटोरी चावल	या	 2 रोटियाँ		 आधा कटोरी दाल +  हरी सब्जियाँ

हों और अच्छी तरह धो-धुला लिए जाएं. मां कामकाजी है तो पीछे शिशु की देखभाल करने वाली बड़ी लडकी, आया आदि को भी सिखाया जाए कि वह शिशु को किस तरह समय-समय पर खाना खिलाए और खाना तैयार करने, रखने व खिलाने में किस तरह स्वच्छता के नियमों का पालन करे. शिशु को नीरोमता और बढ़ोतरी के लिए यह आवश्यक है."

"क्या हमारे घरों में प्रचलित रीतियों के अनुसार बनाया और खाया जाने वाला सभी तरह का आहार छोटे बच्चों के लिए उपयुक्त है या उसमें कुछ सुधार की जरूरत है?"

"मीमाय्य से हमारे यहां दाल-चावल की खिचड़ी, मिस्सी रोटी, साभर, दाल-भात, दूध-दलिया, दूध-रोटी (जिसका स्थान अब दूध-डबलरोटी में ले लिया है), जैसे मिश्रित आहारों का चलन अच्छा है, जिनसे कारबोहाइड्रेट और प्रोटीन दोनों मिल जाते हैं. थोड़ा घी, तेल, चीनी, मुड़ भी इन आहारों में मिल जाता है. जो शक्ति के लिए अच्छा है. दक्षिण में टेपिओका, केला, केजी (चावल का मांड) देने, बंगाल में चावल का मांड, भुने चावल का आहार और

रसगुल्ला देने, राजस्थान व मध्यप्रदेश में प्जार-वाजरे से तैयार किया आहार देने, उत्तर भारत में खिचड़ी, दलिया, दूध-सूजी और पंजाब में धी-शक्कर में मसली रोटी (चूरी) देने का प्रचलन अच्छा है. अतः इन परंपरागत रीतियों के अनुसार शिशु को आहार देने में कोई हर्ज नहीं घर के कामकाज में व्यस्त माताओं की प्रवृत्ति भी यही होती है कि बच्चे के लिए अलग आहार तैयार करने की अपेक्षा परिवार के लिए तैयार किए गए आहार में से ही थोड़ा निकालकर बच्चे को दे दिया जाए.

"देखना केवल यही है कि वह आहार शिशु को बिना मिश्र-मसाले के व नरम रूप में मिले. जैसे रोटी, डबलरोटी दूध में भिगो लें. चावल भथ कर उनमें दूध पकी हुई दाल मिला लें. सब्जियां उबालकर, अच्छी तरह गला कर मसल दें. खिचड़ी, दलिया बहुत पतला न हो, पर अच्छी तरह पका हो. दाल, सब्जी में से कुछ मात्रा बच्चे के लिए निकालकर तब बड़ों की पसंद अनुसार उममें मिश्र-मसाला मिलाए. बच्चे का खाना न रुबरा हो, न घी-तेल से इतना अधिक तरकि पचाने में भारी हो जाए और ये सभी आहार पॉन्टिक तत्वों की रखा करते हुए स्वच्छता में तैयार

कर, परोसे व खिलाए जाएँ."

"लेकिन सबसे जरूरी बात यह है कि बच्चे के लिए खाना अलग से तैयार करे या घर में तैयार भोजन का अज्हा न निकालकर उसके उपयुक्त बना लें, उसे खिलाए अवश्य और पूरा खिलाए।"

* "बच्चे को जुकाम-खासी हो तब भी क्या केला सतरे और मौसमी का रम दिया जा सकता है?"

"इस तथ्य में कोई शक नहीं कि केने या सतरे के रस में मरदी हो जाती है। बल्कि सतरे के रम में विटामिन 'सी' होने से यह रोग-निरोधक शक्ति के रूप में बचाव करेगा केला भी कारबोहाइड्रेट, शर्करा और कैल्शियम युक्त नरम आहार होने से बच्चे को पोषण देगा व उसे रोग में लड़ने की शक्ति प्रदान करेगा। अन्य जुकाम-खासी में यह खुराक बढ़ करने में कोई त्रुटि नहीं। रस ठंडा व गूदा नहीं होना चाहिए और केला भी अच्छा पका हुआ, मीठा हो, पर मड़ा-गला नहीं, अन्यथा बच्चे को इसमें हानि होने पर आप दोप आहार को देगी।"

* "क्या बच्चे को ठंडा दूध पिलाया जा सकता है?"

"अवश्य। इसमें कोई हानि नहीं। यदि बच्चा इसे पसंद करे या उसे इसकी आदत डाली जाए। पर गरमी में भी यह केवल ठंडा, बरफ युक्त या बरफ में ठंडा किया नहीं और मरदी में उसे कुनकुना कर लिया जाए। ठंडा दूध भी उबाल कर ठंडा किया गया हो, कच्चा दूध शिशु को नहीं पिलाना चाहिए। क्योंकि उसमें कीटाणु हो सकते हैं।"

* "अच्छा डाक्टर, यह जो मारी बोतलें एक साथ तैयार करके फ्रिज में रख ली जाती हैं और पिलाने के समय एक-एक बोतल को निकाल कर गरम पानी में रख दूध गरम कर लिया जाता है, यह विधि क्या ठीक है? यह दूध पीने से बच्चों को 'वाई' या पेट की गैस की शिकायत हो जाती है, इस बात में कोई शक है?"

"नहीं, इसमें कोई हानि नहीं होती, बस तो दूध स्वच्छता से तैयार किया गया हो। पेट में वायु की शिकायत ठीक ढंग से दूध न पिलाने पर शिशु द्वारा दूध के साथ हवा निगल लेने के कारण होती है। यदि बच्चा दूध पीने में पहले काफी रोया या दूध पिलाने समय निपल में पूरा दूध न भरा हो तो वह दूध के साथ हवा भी निगल लेगा। परिणाम स्वरूप पूरा दूध नहीं पी पाएगा और पेट में वायु भर जाने से वेचन हो रोने लगेगा। ठीक ढंग से दूध पिलाने व पिलाने के बाद बच्चे से लगा कर पंपपाने में वह डकार ले लेगा और उसे पेट में वायु की शिकायत नहीं रहेगी। हा, फ्रिज की सुविधा सभी को नहीं मिलती, तब हर बार दूध ताजा ही तैयार

करना चाहिए।"

* "बच्चों को आहार में नमक व मीठा कितना दिया जाए, इस बारे में भी कुछ सुझाव देंगे?"

"पहली व मुख्य बात तो बच्चे की गति, अवधि की है। कुछ बच्चे मीठे पराये पसंद करते हैं, कुछ नमकीन, उन्हें मन-भाना आहार मिलना चाहिए। लेकिन अधिक नमक के प्रति भी सावधान रहे व ज्यादा मीठा खाने के लिए भी प्रोत्साहित न करें। थोड़े से भी दांतां बसे शिशु को कुछ मीठा खिलाए तो ऊपर से थोड़ा पानी पिला दें। वैसे बच्चों को मीठा खाने के बाद कुल्ला की आदत डालें ताकि मीठा मुँह में बिफरा न रहे, अन्यथा इससे दांतों को हानि पहुंचती है।"

"इस बात का भी ध्यान रखें कि बच्चों को खाना न अधिक गरम दिया जाए, न अधिक ठंडा। वह सामान्य गरम या सामान्य ठंडा होना चाहिए। संतुलित पौष्टिक भोजन के लिए नमकीन सब्जी, दाल, घिबड़ी व मीठा दलिया, खीर, केला आदि सभी चीजें बदल-बदल कर देनी चाहिए, इससे बच्चे को खाने में रुचि भी बनी रहती है।"

* जहाँ तक हो सके माँ बच्चे को अपना दूध पिलाने
* बच्चा जब नार महीने का हो जाए तो उसे ठंडा नरम खाना देना शुरू कीजिए।
* बच्चे का पेट छोटा होता है, वह एक बार में खाना नहीं खा सकता, अतः उसे दिन में पांच-छह बार खिलाइए।
* बच्चे के बीमार होने पर भी उसे खाना देते रहें।
* जब बच्चा बीमार हो तो उसे ज्यादा खाना खाकर जब उसे दस्त सगे हों।
* खाना पकाने समय स्वच्छता व सफाई का ध्यान रखें।
* तरह पानन करिए। खाने को धूल व मलमल से दूध धोए।
* बच्चे को खाना खिलाने से पहले उबालें।
अच्छी प्रकार धोए।



21

दो वर्ष से ऊपर के बच्चे का आहार

पिछले आहार-चाटों में आपने एक वर्ष के बच्चे के आहार और दो वर्ष के बच्चे के आहार की मात्रा में मामूली अंतर को नोट किया होगा। इसका कारण है, प्रथम वर्ष में बच्चे का विकास बहुत तेजी से होता है। यदि बच्चा जन्म के समय $2\frac{1}{2}$ -3 किलोग्राम का है तो एक वर्ष का होने पर उसका वजन 8-9 किलो यानी लगभग तिगुना हो जाता है। दूसरे वर्ष के अंत में यह वजन-वृद्धि औसतन 2.5 किलोग्राम होती है। इसके बाद दो से पांच वर्ष की आयु के बीच प्रतिवर्ष 2 किलोग्राम के लगभग वजन बढ़ता है।

इसी तरह प्रथम वर्ष में कद-वृद्धि यदि 25 सेंटीमीटर होती है तो दूसरे वर्ष में यह कद-वृद्धि 12 सेंटीमीटर तक हो पाती है व फिर क्रमशः 9-7-6 सेंटीमीटर कद तीसरे-चौथे-पांचवें वर्ष में बढ़ता है।

चूंकि बच्चे की खुराक की जरूरत इसी वजन-कद वृद्धि अनुपात से आंकी जा सकती है, दो वर्ष से ऊपर के बच्चों के आहार की जरूरत को इसी पृष्ठभूमि में समझना होगा। बड़े बच्चों के बारे में माताओं से अक्सर सुनने को मिलता है कि बच्चा कुछ खाता नहीं। इसका कारण बहुत-दूर व खुराक की जरूरत के इस अनुपात को न समझना ही है। दरअसल माताएं चाहती हैं, उनका बच्चा अब भी उतना ही दूध पिए साथ में उतना ही खाना खाए, जैसा पहले खाता था तो यह एक गलत धारणा है।

स्कूल-पूर्व सैपारी

फिर भी दो से पांच वर्ष की आयु में बच्चा वृद्धि-प्रक्रिया में है और काफी बढ़ता है, उसकी खुराक पर अच्छी तरह ध्यान दिया जाना चाहिए। देखें कि वह ठीक खाए-पिए, खेले-कूदे, और उसका विकास ठीक हो। स्कूल भेजने से पूर्व उसके शारीरिक, मानसिक स्वास्थ्य, परिवार में व्यवस्थित-प्रशिक्षण, व्यवहार-प्रशिक्षण पर पूरा ध्यान दिया जाना चाहिए। यही समय है, जब उसका स्वास्थ्य बनाने के साथ उसमें अच्छी आदतों का भी विकास कर स्कूल जाने तक उसे एक स्वयंनिर्भर व जिम्मेदार बालक बनाया जा सकता है।



इस तैयारी के लिए उसे चाहिए : संतुलित भोजन, खेल-कूद, व्यायाम, विश्राम, बिना किसी की मदद लिए स्वयं खाने, हाथ-मुंह-दात साफ करने आदि की अच्छी आदतों का प्रशिक्षण. मानसिक स्वास्थ्य व भावात्मक विकास के विषय में अलग अध्यायो में लिखा गया है; स्कूल-पूर्व शिक्षण-प्रशिक्षण के बारे में भी. यहां केवल आहार को ही लें.

संतुलित भोजन

यदि बच्चे की आयु तीन वर्ष है और उसका वजन तीन पाउंड के लगभग हो तो उसे पंद्रह सौ कैलोरी वाला भोजन चाहिए—यानी पचास कैलोरी प्रति पाउंड वजन के हिसाब से. भोजन में सभी पोषिक तत्वों का भी उचित समावेश हो. कारबोहाइड्रेट (चीनी, मीठी चीजें, चावल, गेहूं, मक्का, आलू आदि चीजें) से बच्चे को ताकत मिलेगी. प्रोटीन बढ़ने वाले बच्चे को बड़ों की अपेक्षा ज्यादा चाहिए, क्योंकि प्रोटीन (चना, मटर, दालें, दूध, दही, मांस, मछली, अंडा, पनीर, मूंगफली आदि) शरीर-निर्माण के लिए जरूरी है. यह आहार में कैलोरी बढ़ाने के साथ उसे रुचिकर भी बनाती है. और साग-सब्जी, फल, दूध, मक्खन, घनिज-सवणो, विटामिनों की पूर्ति कर शरीर की रोगों में रक्षा करते हैं.

इस तरह बच्चे के आहार को संतुलित, पोषिक रखने के लिए तीन बातें जरूरी हैं :

1. घुराक की मात्रा व उसका आहार-मूल्य बच्चे की आयु, वजन, कद अनुसार उनकी कैलोरी जरूरत के अनुकूल हो.

2. उसमें कारबोहाइड्रेट, वसा, प्रोटीन, घनिज लवण व विटामिन—ये सभी जरूरी तत्व उचित अनुपात में हों.

3. आहार परिवार की भोजन की आदतों के अनुरूप भी हो, परिवार के बजट के अनुरूप भी, ताकि बच्चों के भोजन पर अतिरिक्त व्यय या श्रम करने का भार न पड़ती हो.

संतुलित पोषिक भोजन जुटाने के लिए अधिक खर्च करना आवश्यक नहीं. आप अपने घर के खानपान के नियमों, आदतों व अपनी जेब अनुसार ही यह आहार जुटाइए और बदल-बदल कर सभी चीजें बच्चों को दीजिए कि उनकी खाने में रुचि बनी रहे और वे पूरा खाना खा सकें. इसके लिए थोड़ी सूझबूझ व जानकारी रखने की ही जरूरत है. अलग से अधिक खर्च करने की नहीं. जैसे मांस, मछली, अंडा गेही खरीद सकते तो बदले में बेंसन मिली रोटी, सत्तू, दालें, मूंगफली जैसी सस्ती चीजों से भी प्रोटीन प्राप्त की जा

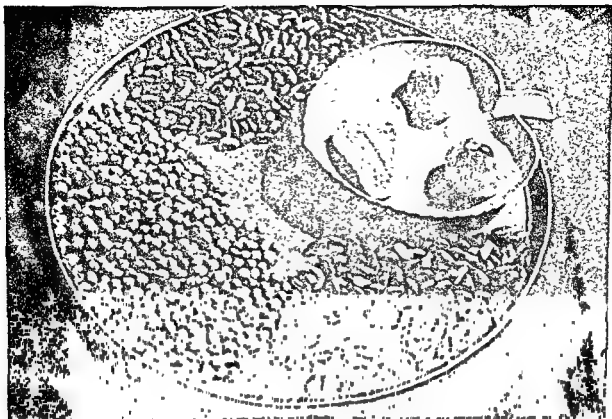
सकती है. महंगे फल-मन्त्रो न से सस्ते मौममी फल, सब्जी लीजिए, पर यह बच्चे को दीजिए अवश्य.

शाकाहारी परिवार ग्रंथ कर सकें तो अंडे, मछली को जगह पनीर, रमणुस्ता, पर्याप्त दूध बच्चे के भोजन में अवसर शामिल करें. केला, दूध, बेंसन की पीज, दालें तो आसन्न मात्रा में सभी बच्चों को उपलब्ध कराई ही जानी चाहिए. पर बच्चा पूरा खाना खाता है और सस्ती-महंगी कोई भी पोषिक घुराक लेता है तो दिन भर में आधा किंवा दूध (दो बार में) में अधिक उम नहीं चाहिए. यह भी न बुझा सकें तो पाव भर दूध दीजिए या सपरैटा दूध ही दीजिए. दूध में उन्हें अरबि हो तो घीर, दही, दलिया आदि रूपों में दूध दिया जा सकता है.

इन तरह बच्चे को दी जाने वाली प्रोटीन, दूध, दही, अंडा, मांस, मछली, पनीर के रूप में हो या दालें, चने, राजमा, मटर, मूंगफली बेंसन की रोटी, सत्तू, जैसी चीजों के रूप में, बच्चे के आहार में इन चीजों की बहुतायत रहनी चाहिए. साथ में रोटी, चावल, केला, थोड़ा घी, मक्खन, एकाध मीठी चीज और साग-सब्जी-फल शामिल करने से बच्चे को ठीक विकास व नीरोगता के लिए संतुलित-पोषिक भोजन मिल सकेगा. हा नीरोगता के लिए भोजन पकाने, परोसने, पिलाने में स्वच्छता के नियमों का पालन भी बहुत जरूरी है. (इस पर भी पहले अलग से लिखा जा चुका है) मां स्वयं भी इन नियमों का पालन करे और बच्चे को भी शुरू से सफाई रखने, स्वच्छता से पाने की आदत डाले तो कोई कारण नहीं कि बच्चा बीमार पड़े या उसका विकास ठीक न हो.

आहार-चाट

परिवार की-दिनचर्या, भोजन की आदतों, खाने के समय व बजट अनुसार ही बच्चे का दिन भर का आहार-चाट बनाना होगा. जैसे किसी परिवार में दोपहर 12 बजे भोजन लिया जाता है तो बच्चा भी उसी समय ले सकता है. पर दो बजे तक देर से लंच लेने वाले परिवार में बच्चे को 11-12 बजे खाना दिया जाना चाहिए. दोस चीजें मांसाहारी व शाकाहारी चाट में अलग-अलग होंगी. फिर भी आपकी सुविधा के लिए यहां एक नमूना-चाट दिया जा रहा है :



बढ़ते बच्चों के लिए प्रोटीन बाहुल्य आहार

आहार-चाट

दुध 6-7 बजे	दोपहर 11-12 बजे	सम्याह्न 2-3 बजे	साम 4-5 बजे	रात्रि 7-8 बजे	रात्रि 9-10 बजे
दुध के साथ दलिया और एक अंडा, डबल रोटी या बेसन की मिस्सी रोटी, मक्खन-टोस्ट, खान, दाल, या परांठा आदि.	परिवार के भोजन के अनुसार दोपहर का पूरा खाना.	केला, सेब, नतरा, संतरा-मीसमी का रस, त्रिफुट आदि.	भुने चने, या भूयफली, या अन्य मेवे, या चीर, पुडिंग, आइस्क्रीम, रसगुल्ला में से कोई एक चीज (भीठी चीज व चने-भूय- फली आदि बदल बदल कर भी दें)	परिवार के साथ पूरा खाना	दुध

लगता है। इसके विपरीत नई वस्तु एकदम पूरी मात्रा में देने पर वह उसे खाने में इन्कार कर सकता है।

□ खाना अदल-बदलकर देने, स्वादिष्ट बनाने और आकर्षक ढंग से परोसने पर भी उमंग वच्चे की रुचि व भूख बढ़ती है। आहार-संतुलन की दृष्टि से भी यह अच्छा है कि वारी-वारी से सभी पोषिक तत्त्व मिल सकें। इनके विपरीत अपनी पसंद व धारणानुसार एक जैंगी चीजें रोज देने से भी बच्चे को उनसे ऊब व अरुचि पैदा होनी है। आहार की पोषिकता के साथ उसे रुचिकर भी होना चाहिए, तभी उसे बच्चे पसंद करेंगे व तभी उससे उन्हें पूरा लाभ भी मिलेगा।

शुरू से ही सावधानी बरतें

इस समस्या या परेशानी से बच्चे के लिए बच्चे को शुरू से ही खान-पान की ठीक आदतें डालने की जरूरत है, तीन महीने की आयु से ही स्तनपान के साथ (या बोतल के दूध के साथ) शिशु को नरम अर्ध-ठोस आहार देना प्रारंभ कर देना चाहिए — पोषिकता की दृष्टि से भी और खाने की आदत डालने की दृष्टि से भी। यह अर्ध-ठोस आहार शुरू में उसी समय दें, जब बच्चा भूखा हो। मां का दूध या उपरी दूध पिलाने के कुछ समय पूर्व बच्चे की भूख देखकर उसे पूरक आहार दें। यदि बच्चा दूध पीने के लिए ही रोए-मचले तो पहले दूध पिलाकर थोड़ी देर बाद खाना दिया जा सकता है। इस तरह तीन-छह महीने की आयु में भी शिशु के साथ जबरदस्ती नहीं चलती, न की जानी चाहिए।

शुरू में कोई भी आहार चम्मच-दो-चम्मच से शुरू कर उसकी मात्रा धीरे-धीरे बढ़ाएं, ताकि बच्चा उसे स्वीकार कर सके, उसमें रुचि ले सके। आरंभ में यदि शिशु खाना थूक देता है तो इसका मतलब यह नहीं कि वह उसे पसंद नहीं, बल्कि यह है कि अभी तक उसने स्तन के या बोतल के दूध का स्वाद ही पहचाना है, वह अर्ध-ठोस खाना निगलना नहीं जानता। निगलने की क्षमता धीरे-धीरे विकसित कर लेने पर वह अपनी जरूरत अनुसार पूरी मात्रा में अर्ध-ठोस नरम आहार लेने लगता है।

उत्तम आरंभ में हर आहार नरम रूप में, अच्छी तरह पकाकर, कुचलकर, दाल या दूध में सानकर दें ताकि वह उसे थागानी से खा सके और पचा सके। अवसर माताएं इस बात पर आश्चर्य करती हैं कि दात न रहने पर चार-छह महीने का बच्चा खाएगा कैसे? पर नरम और कुचला हुआ खाना खाने के लिए दातों की आवश्यकता नहीं होती।

बच्चा उसे निगलना व फिर धीरे-धीरे चबाना सीखता खाने लगता है। फिर दो-तीन सप्ताह में पूरी पुरान की बने लगता है।

बच्चे को खाना न अधिक ठंडा दें न अधिक गरम, न मिर्च-मसाले वाला, न अधिक मोठा। उसके स्वाद, रस के विकास व उसके हितों के लिए शुरू में ही उसे संतुलित में चलाए, अन्यथा पहले लाड़ में उसकी हर बात मान लें (जैसे बच्चे चीनी पानना चाहते हैं तो वही देंगे जने) व बाद में उन चीजों में, उन आदतों में हड़ाने पर वे समझा पड़ा करेंगे।

बच्चे की पसंदों-नापसंदों को भी ध्यान में रखकर चले। बच्चों की तरह वे भी कई चीजों को पसंद या नापसंद कर सकते हैं, मग्य पर भूख अनुसार कम-ज्यादा खा सकते हैं तो अपनी पसंद व निर्धारित मात्रा अनुसार ही नहीं खना चाहिए। दर्जनों पाच पदार्थ हैं जो अदल-बदल कर दिए जा सकते हैं। बदले में समान आहार-मूल्य वाली दूसरी, तीसरी चीज दें। उनकी भूख के अनुसार ही खाने की मात्रा दें ताकि बच्चा ज़िद या चिड़ में आकर खाने में इन्कार न करे।

यदि बच्चा किसी समय नहीं खाना चाहता तो उनके साथ जबरदस्ती न करें, न ही उसे अतिरिक्त लाड़-प्यार, घूस या सालस देकर खिलाने की कोशिश करें। निर्धारित समय में यदि वह अपने गायियों के साथ खेल में मस्त है तो उसी समय जबरदस्ती वहां से उठा कर खाना देने पर भी वह खाने से इन्कार कर सकता है। अतः इस मामले में कड़े नियमों, समय-सारिणी या अनुशासन में थोड़ी ढील भी बतानी चाहिए, अन्यथा 'मूड' या इच्छा न होने पर बच्चे के साथ जबरदस्ती का परिणाम उसकी इकारी व आपकी परेशानी के सिवाय और क्या होगा।

बच्चा खाने में कुछ देर लगाता है तो स्वयं में धैर्य जुटा कर उसके लिए कुछ वैकल्पिक व्यवस्था कीजिए। आपकी जल्दबाजी से उसके 'मूड' का मेल न बैठने से भी बात बिकड़ती है। बच्चा स्वयं अपने हाथ से खाना चाहता है तो वह एक अच्छी बात है, उसे मना करने के बजाए आत्मनिर्भर बनाएं। इस मामले में टेबल, कपड़े धराव होने पर उसे केवल डांटने के बजाए इसकी व्यवस्था करें कि बच्चा बिना गिराए ठीक से खाना सीखे।

खाते समय उसे पुराना फाक या कुरता पहना दें, 'फोडर' या 'एप्रन' बांध दें। आगे तोलिया रख कर खाना सिधाएं। नीचे न गिराने के लिए ठीक चम्मच पकड़ने या हाथ से ठीक खाने का प्रशिक्षण दें। इस तरह बच्चा संतुष्टि से



छोटे बच्चों को लौट, दलिया आदि चीजें लिखाते समय इस तरह एमिन, फोडर या तॉलिया आदि बांध दें।

घाएगा और आपकी समय देने की समस्या भी हल होगी। वह कितना खाता है, इसका अनुमान लगाने के लिए भी उसे पूरा खाना अलग परोसना चाहिए।

खाने वाला बच्चा अधिक दूध न न पिए तो कोई हर्ज नहीं। उसे सुबह, रात दो बार दूध देना पर्याप्त है। वह भी न ले तो दही, खीर, दलिया, कस्टर्ड रूप में दें। पर दूध पीने के बारे में उसके साथ जबरदस्ती न करें। पनीर, रसगुल्ला देने से उसे अच्छी प्रोटीन भी मिल सकेगी। अंडा वह जिस रूप में लेना पसंद करे, उसी रूप में दें। यह नहीं कि आधा उबला ही देना है। पूरा उबला, पोच अंडा, आमलेट किसी भी तरह दिया जा सकता है। पहले केवल जरूरी से शुरू करें व धीरे-धीरे बढ़ा कर पूरा अंडा खाने की आदत डालें। फलों में भी सेब, अंगूर जैसे महंगे फल जरूरी नहीं, बल्कि इनका बच्चे के लिए आहार-मूल्य मौसमी, आम, केला, पपीता, चीकू और नारंगी से कम ही है। खुराक के बदले 'टॉनिक' देने की बात भी ठीक नहीं। बच्चे को निर्धारित समय पर (इसने छोड़ा

हेर-फेर भी कर सकते हैं) खाना खाने की आदत ही डालनी चाहिए।

बहुत से बच्चे खाने के समय न खाकर थोड़ी देर बाद फिर मांगने लगते हैं और बच्चा भूखा न रहे, यह सोच कर माताएं उन्हें बार-बार खाने को देती रहती हैं, तो बच्चे इसे आदत ही बना लेते हैं। बच्चा यदि खाने के समय आहार न ले तो उसे हटा लें व फिर अगले समय से पूर्व बीच में न दें। दो-चार बार ऐसा करने पर वे भूखे नहीं रहेंगे और समय से खाने लगेंगे।

यदि बच्चे को समय पर न सभालने से उसने यह आदत विकसित कर ली है कि मां पीछे-पीछे फिरती रहे और वह मिननव कराता रहे, मा को खिझाता रहे तो उसे कुछ दिन डीला छोड़ने से ही वह ठीक होगा। ऐसे बच्चे को कुछ समय के लिए मित्र या रिश्ते के उस परिवार में छोड़ने से भी लाभ हो सकता है जहां कई बच्चे हों, परस्पर मिल-बांट कर या छीन-झपट कर खाते हों या खाना कम मिलने पर



बिगड़े नवाब : खाने में जोर-
जबरदस्ती या अधिक
लाइ-प्यार का नतीजा

उसे पाने व खाने के लिए संघर्ष करते हों। अधिक समस्या होने पर इस विषय में बाल-आहार विशेषज्ञ व बाल-मनो-वैज्ञानिक की सलाह भी ली जा सकती है।

घर में कोई भी बच्चा स्वयं को उपेक्षित, अकेला, अमुरक्षित न अनुभव करे; वह पक्षपात, उपेक्षा या अन्याय का शिकार न हो; उसका बाल-मुलभ अधिकार न छीना जाए; उसकी बात अनमुनी न की जाए व उसकी जिज्ञासाओं का समाधान किया जाए। उसे अभिभावकों का विशेष रूप से मा का पूरा प्यार व ध्यान मिले, यह देखना चाहिए। अधिकतर इन्हीं भावनात्मक समस्याओं का शिकार हो बच्चे

हठी, जिद्दी व उड़क हो जाते हैं और व्यवहारिक समस्याएं उत्पन्न करते हैं।

याद रखिए खाना खाने से इंकार करना बच्चे की एक मानसिक, भावात्मक या व्यवहार संबंधी समस्या ही है। समस्या के समाधान के बजाए पहली कोशिश यही होनी चाहिए कि समस्या उत्पन्न ही न हो। इसलिए बच्चे पर प्रारंभ से ही ध्यान दीजिए; समस्या उभरती दिखलाई सं तो विशेष रूप से, ताकि उसे आगे बढ़ने से रोका जा सके व बात अधिक बिगड़ने से पहले ही समय पर उसका समाधान किया जा सके।

बच्चे द्वारा खाने से इंकार करने की यह समस्या इतर गहरी क्षेत्रों में तेजी से उभर रही है इसीलिए इस पर बड़ा विस्तार से चर्चा करना जरूरी लगा। पर बच्चे को बाल-पान संबंधी अच्छी आदतें सिखाने के लिए निम्न बातों पर भी ध्यान देने की जरूरत है :

—एक वर्ष का होते-होते बच्चे को सही समय पर बैठ भरकर खाने की आदत पड़ जानी चाहिए। तीन-चार महीने की आयु में ही नियमित रूप में खिलाना शुरू कर देने से वह समय पर खाना सीप जाएगा और दिन भर अना-शनाप चीजें खाने या समय पर खाना न खाने की ब्रिद नहीं करेगा।

—मीठी छीर आदि खिलाने के बाद छोटे बच्चे को थोड़ा-सा पानी पिला दें, बड़े बच्चे को हर बार खाने में पूर्व हाथ धोने, खाने के बाद व दोनों समय दांत साफ करने की आदत डालें। वह खाना खाते हुए अपने सने हाथ कपड़ों से न मले या खाना इधर-उधर गिराए नहीं, इसके लिए उसे प्यार से सिखाएं, न कि पहले बत्ताएं नहीं और बाद में डांटे सगें।

—एग्रिन या फीडर बाध दें ताकि उसके कपड़े गंदे न हों, क्योंकि छोटा बच्चा थोड़ा-बहुत खाना गिराएगा ही। पर इस डर से उसे स्वयं खाने से मना न करें। प्याला, जेठ, चम्मच गिलास ठीक पकड़ना सिखाने पर थोड़े दिनों में वह इसका अभ्यस्त हो जाएगा तथा आत्मनिर्भर भी। यह आत्म-निर्भरता जितनी जल्दी बच्चे में आए, उतना ही अच्छा अतः उसे सहयोग दें, मना न करें।

—बच्चा अपनी भूख के अनुसार छुराक की मात्रा को सही-सही अनुमान नहीं लगा पाता। यह ध्यान रखना भी ब काम है कि उसने पहले कितना खाना खाया है व अब कितना ले सकेगा? हर बच्चे की भूख या आवश्यकता भिन्न होती है। अतः दूसरे बच्चे के साथ तुलना करना ठीक नहीं होगा। बच्चे को सिखाएं कि वह उतनी ही चीज

से, जितनी उसे खानी है, ताकि वह आधा आहार जूठा छोड़ने से बेकार न जाए. इसके लिए सर्वोत्तम उपाय है, पहले उसे पूरी मात्रा से थोड़ा कम दें व उसको पूछकर दोबारा परोसें.

—बच्चे को सिखाएं कि वह किसी का जूठा न खाए, न ही नीचे गिर गया भोजन या देर तक धुला पड़ा भोजन उठाकर मुंह में डाले. खाने से पूर्व उसके हाथों की स्वच्छता व बटनों की सफाई-गुदता का ध्यान भी मां को ही रखना है. प्रेमपूर्वक समझाते रहने से कुछ समय बाद वह स्वयं भी यह ध्यान रखने लगेगा. भोजन परोसकर पाने से पहले उसे जाली से ढक कर रखें. यदि कुछ भोजन बच गया है तो बच्चे को भी उसे ढक कर रखना सिखाएं, यदि वह दोबारा काम आने सामक है. बैसे कोशिश यही होनी चाहिए कि भोजन पूरा परोसा जाए, बच्चा उसे जूठा न छोड़े.

—बहुत-सी माताएं अधिक खिलाने के लालच से बच्चे को बहुत-सा खाना परोस देती हैं व बचा जूठा भोजन स्वयं खाती रहती हैं. यह आदत ठीक नहीं. इससे अनुकरण द्वारा बच्चा भी गलत आदत सीखेगा और उसे भोजन को बर-बादी से बचाने का गुण भी नहीं आएगा. पासी में बहुत-सा खाना जूठा छोड़ उसे बरबाद करने वाले बच्चों को गरीब बच्चों का उदाहरण देकर समझाएं कि इससे एक भूखे गरीब बच्चे का पेट भर सकता है और बताएं कि आहार का क्या महत्व है. इससे उनमें सामाजिक संवेदना व उत्तरदायित्व की भावना का भी विकास होगा और वह आहार की बरबादी वाली अपनी गलत आदत को सुधार लेगा.

—घर में कोई पालतू पशु-पक्षी है तो अक्सर बच्चे अपना आहार उसके साथ बांटकर खाने लगते हैं, जिसमें स्वच्छता का ध्यान न रख पाने से बच्चों को संक्रमण (इंफेक्शन) या 'एलर्जी' से होने वाले कई रोग लग जाने का डर रहता है. यही बात घर में दूसरे छूत के रोगी बच्चे के सम्पर्क पर भी लागू होती है. ऐसी स्थिति में बच्चे व जानवर का और स्वस्थ बच्चे व रोगी बच्चे के खाने का स्थान, समय अलग-अलग रखना चाहिए. बच्चा पशु-पक्षी के साथ खेलने के बाद व खाने से पूर्व साबुन से हाथ अवश्य धोए, यह भी प्रशिक्षण उसे दिया जाना चाहिए.

—बच्चा दूसरे के घर जाकर कोई चीज न मांगे, स्वयं न उठाए, इसके लिए केवल उसी समय सीख देने या डांटने से काम नहीं चलेगा. उसे घर से धिला-पिलाकर ले जाएं व पहले ही प्यार से समझाकर ले जाएं. शिष्टाचार के तौर-तरीके शुरू से सिखाना अच्छा है. पर बहुत छोटे बच्चे के



सेहत का राज

साथ कड़े अनुशासन से काम नहीं लेना चाहिए, अन्यथा परिणाम उल्टा भी हो सकता है. बच्चा दूसरे के घर जाकर या यात्रा के समय घर जैसे खाने की ही ज़िद न करे, इसके लिए भी उसे समय-समय पर प्रशिक्षित करने की जरूरत होती है. रिस्ते में, पड़ोस में, स्कूल में व अन्य सामी बच्चों के साथ सभी तरह का खाना कभी-कभी मिल-बांटकर खाने से यह समस्या पैदा नहीं होती.

—बच्चा समय पर अपना पूरा आहार ले सके, इसके लिए यह भी जरूरी है कि उसे जरूरत से ज्यादा पैसे जेब खर्च के लिए न दिए जाएं. हर समय चाट-पकौड़ी, आइस्क्रीम टाफियां आदि खरीद कर न दी जाए. बाद में डांटने के बजाए प्रारंभ से ही उसकी मांग, पसंद व उसकी जरूरत की खुदाक में तालमेल बैठा कर चलना चाहिए. दिन भर में एक बार कुछ पैसे खर्च करके खाने की उसकी इच्छा की पूर्ति भी की जा सकती है. पर इसके लिए उसके सभी-साथियों की आदतों का निरीक्षण करना होगा व वह अच्छी चीजें खरीद कर खाए, इस बात का महत्व समझाते हुए उसे समय-समय पर निर्दिष्ट करना होगा.

—कुल मिला कर संक्षेप में बच्चों को खानपान की अच्छी आदतें लगाने के लिए :

1. उसके साथ जबरदस्ती न करें.
2. अपनी पसंद ही हर समय उस पर न थोपें.
3. अधिक दूध पर ही जोर न दें, सभी चीजें बदल-



बच्चों के विकास के लिए बच्चों को समूह में खाना खिलाएं

बदन का खिलाए कि उसे आहार में पूरी कंसोरी भी मिले और पूरे पीप्टिक तन्त्र भी

4. खाने में बच्चे की रुचि बढ़ाने के लिए उसके भोजन को स्वादिष्ट बनाने व आनंदक ढंग से परोसने पर भी ध्यान दें

5. गमार्ड-अवस्था का ध्यान रखें और बच्चे को भी हमका प्रशिक्षण दें

6. भाई-बहन, गांधियाँ के साथ मिल-बांटकर खाना भी खिलाएं

7. बच्चे को भोजन का महत्व समझाएं और प्लेट या पानी में कुछ छोटा अवसर भोजन बरबाद करने की आदत को प्रोत्साहित न दें

8. उपेक्षाग्रस्त व महारोगग्रस्त बच्चे में अपनाएं प्रेम के व मर्यादित रूप में समझाएं, समय पर न खिलाएं व बाद में खाने का तरीका समझाएं

9. बच्चा अभी छोटा है, मनमानी करने दो, बड़ा होने पर स्वयं ही सीख जाएगा - यह सोचना भी गलत है, बच्चे को खाने के लिए सिखाएं व समयानुसार ही बदन पर निर्देश दें बच्चे को खाने से रोकें यदि वह खाना खाने में रुकी है तो उसे खाना न दें और स्वयं, प्रशिक्षण को ही खाना

पर धोपने से उसके मस्तिष्क पर जोर न पड़े.

10. उसकी आयु से अधिक उसमें अपना न करें शिष्टाचार के तौर-तरीके उसकी समझ व ग्रहणशक्ति के अनुसार ही धीरे-धीरे सिखाएं, यों भी शिष्टाचार नियमों के लिए कठे अनुशासन के बजाए प्यार से समझाने और उसके सामने व्यवहार-आदर्श रखने की ही जरूरत होती है।

11. बच्चे को विश्वास में लें हुए आप उसे हर बच्चे बात मिला सकते हैं बशर्त कि वह बात अच्छी ही हो और प्यार से बच्चे के दिलें उतारी जाएं.

12. पर इसके लिए यह भी जरूरी है कि बच्चे की समझ पर विश्वास किया जाए, 'तुम्हें अभी बना समझ' वह कर हर समय उसे शिक्षित देना या उसकी उपेक्षा करना ठीक नहीं, बच्चा हर बात को समझ कर ही उस पर प्रभाव करता चाहता है, उसे उस बात का अर्थ व महत्व समझाने फिर मनबाड़ाएं, यानी कुछ उसकी भी सुनने-मानने की अपनी बात उसमें मनबाड़ाएं, आज्ञा कर दें, आप उसे पर ज्यादा ही न करें तो वह जरूर आपकी सहयोग देगा और भी बात मानेगा.



23

बालाहार : कुछ विधियां

मां के दूध व ऊपरी दूध के अलावा बच्चों को जो चीजें दी जाती हैं, उनमें से मुख्य हैं :

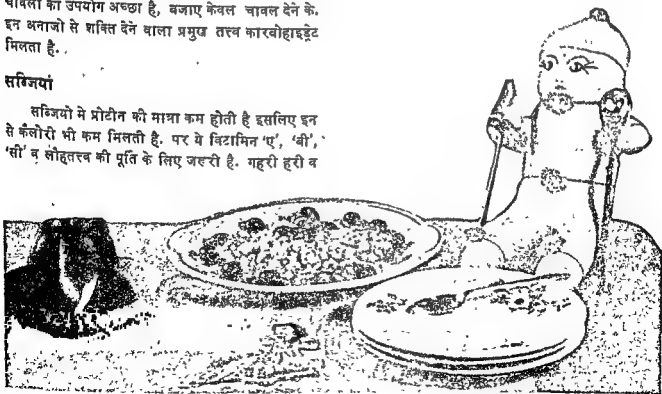
अनाज

दक्षिण और पूर्वी भारत में चावल व शेष भारत में गेहूं का ज्यादा उपयोग होता है। गावों में बाजरा, मक्का, ज्वार जौ, चने, रागी आदि मोटे अनाज भी अकेले या मिश्रित कई रूपों में प्रचलित हैं। स्थानीय परंपरानुसार ये सभी अनाज आयु अनुसार बच्चों को दिए जा सकते हैं। केवल ये अनाज दलिया, भीगी नर्म रोटी, डबल रोटी, मिश्रित अनाजों से बनी नर्म रोटी की चूरी आदि नरम व पाचक रूप में दिए जाने चाहिए। बड़े बच्चों को बड़े की तरह दाल, सब्जी के साथ कोई भी रोटी दी जा सकती है। पर वह वासी या खराब नहीं होनी चाहिए। दाल के साथ भात या खिचड़ी के रूप में चावल का उपयोग अच्छा है, बजाए केवल चावल देने के। इन अनाजों से शक्ति देने वाला प्रमुख तत्व कारबोहाइड्रेट मिलता है।

सब्जियां

सब्जियों में प्रोटीन की मात्रा कम होती है इसलिए इन से कैलोरी भी कम मिलती है। पर ये विटामिन 'ए', 'बी', 'सी' व सोल्टरव की पूर्ति के लिए जरूरी हैं। गहरी हरी व

पीली सब्जियों में विटामिन 'ए' बहुत होता है जो नेत्र-प्रगति के लिए आवश्यक है। बच्चे प्रायः सब्जियां पसंद नहीं करते। पर विटामिनों व खनिज तत्वों की अधिकता के कारण ये किसी भी रूप में (कच्ची नहीं, पकाकर) खाने के लिए बच्चों को प्रोत्साहित करना चाहिए। पत्ते वाली सब्जियां—मैथी, पालक, बयुआ, पत्ता गोभी, धनिया आदि एक साल से छोटे बच्चे को अलग से न दें, क्योंकि इनके रेशे पचने में जरा भारी होते हैं। एक से दो साल के बच्चे को ये सब्जियां अच्छी तरह गला कर मय कर दें और बड़े बच्चों को चाहे जिस रूप में। छोटे बच्चों को पत्तेदार भाजियों का रस दाल के साथ पका कर देना अधिक लाभकारी रहेगा।



फल-सन्निधय

आलू, शकरकंदी, जिमीकद, अरबी, कचालू, टैपिओका इनमें मुख्य हैं। आलू विटामिन 'सी' का अच्छा स्रोत है। यह जिमीकद, अरबी, कचालू की अपेक्षा अधिक पाचक व रचि-कर है। इसलिए इसे भून कर, उबाल कर, स्वादिष्ट बना कर बच्चों को अवश्य दें। केवल अधिक मिर्च-मसाले न डालें। अरबी, कचालू आदि की सज्जी कुछ बड़े बच्चों को ही देनी चाहिए। दक्षिण भारत में चावल की जगह टैपिओका भी इस्तेमाल किया जाता है। यह बच्चों को किस रूप में देना है, स्थानीय लोग जानते हैं। शकरकंदी उबाल कर सभी बच्चे खा सकते हैं।

फल

सन्निधयों की अपेक्षा अधिक स्वादिष्ट होने से बच्चे फल ज्यादा पसंद करते हैं। मौसमी फल देश के सभी भागों में मिलते हैं। केला, अमरुद, आम, लगभग सभी जगह पाया जाता है। सेब, आड़ू, नाशपाती, खूबानी, आप्सुपारा आदि फल पहाड़ी क्षेत्रों में होने पर भी सभी शहरों में मिल जाते हैं। छोटे बच्चों के लिए केला, सतरा, मौसमी, आम, पपीता, पका चीकू जैसे फल अधिक उपयुक्त हैं। आम-पपीता विटामिन 'ए' की दृष्टि से, सतरा-मौसमी विटामिन 'सी' की दृष्टि से, केला अधिक पाचक रूप में कारबोहाइड्रेट की दृष्टि से बच्चों के लिए अधिक गुणकारी फल हैं। केला तीन-चार मास के बच्चों को भी पूरक भोजन के रूप में खिलाना चाहिए। इसी तरह संतरे का रस भी दो-तीन मास से शुरू करा सकते हैं। छ महीने से एक साल के बच्चे को केला, सतरा, आम

पपीता, पका चीकू, मोठा अंगूर जैसे फल दें। बड़े बच्चों को इनके अलावा अमरुद, सेब, नाशपाती, बेर आदि सभी फल व गाजर, टमाटर भी खाने के लिए दें, नौटू भी तिरिंदी के रूप में गुणकारी रहेगा।

फलियः और वाले

दातों और फलीदार सन्निधयों का प्रोटीन की दृष्टि से बहुत आहार-मूल्य है। विटामिन व घनिष्ठ भी इनमें मिलते हैं। छोटे बच्चों को बिना छिलके की दातें अच्छी तरह पना कर, मसल कर दें और उम्र अनुसार मात्रा पौड़ी-पौड़ी करते बढ़ाएं। बड़े बच्चों को छिलके वाली दातें भी दो जा सकती हैं। दात-रोटी व दात-चावल या छिपड़ी को प्रोत्साहन देने के साथ बड़े बच्चों को भुने हुए चने व भुनी मूंगफली भी देनी चाहिए। इनसे कम बजट में भी अच्छी प्रोटीन मिलेगी। ताजे नरम मटर के दाने भी बच्चे बहुत पसंद करते हैं, उन्हें खिलाए।

घो-मक्खन-तेल व तिरियो प्रादि

शक्ति व कॅलोरी के उच्च स्रोत होने से इनका आहार मूल्य बहुत अधिक होता है। इसीलिए ये कम मात्रा में भोजन में शामिल किए जाते हैं। डबलरोटी पर लगा कर पौड़ा मक्खन, घूप में मक्खन, दलिया, चिचड़ी, दाल रोटी में पौड़ा घी-तेल भी बच्चे को अवश्य देना चाहिए। बच्चे को केवल उबसा या रुखा खाना देना है, यह धारणा गलत है। उन्हें चिकनाई की मात्रा बच्चे की आयु व पाचन शक्ति के अनुसार दी जानी चाहिए व मात्रा पौड़ी-पौड़ी बढ़ानी चाहिए।



अनिय सवण व विटामिनो की पूर्ति के लिए फल भी बच्चों को पर्याप्त मात्रा में दें।

चीनी-गुड़

यद्यपि लौह-तत्त्व व कैल्शियम की दृष्टि से गुड़ अधिक गुणकारी है पर शर्करा या कैलोरी-मूल्य दोनों का लगभग बराबर है. अतः घर के रिवाज व बच्चे की पसंद अनुसार उसे आहार में चीनी या गुड़ दें. इससे शक्ति मिलती है और जो छोटे बच्चे अनाज नहीं खाते, उन्हें भी मुराक की थोड़ी मात्रा में अधिक कारबोहाइड्रेट या शर्करा इससे मिल जाती है. पर कभी भी बच्चों को अधिक मात्रा में चीनी, मिठाई टॉफी आदि खाने के लिए प्रोत्साहित न करें. जिस वस्तु का आहार-मूल्य जितना ज्यादा होता है, उसकी मात्रा उतनी ही थोड़ी आवश्यक होती है. दूध में चीनी के साथ दिन भर में दो बार से अधिक मीठी चीज खाने की आदत बच्चों में न डालें. दो वर्ष में ऊपर के बच्चों को दिन में एक बार ही मीठी चीज पर्याप्त है.

मांस-मछली-भंडा

प्रोटीन, कैलोरी की दृष्टि से इनका भी आहार-मूल्य अधिक है. लौह, कैल्शियम व विटामिन भी इनमें मिलते हैं. छोटे बच्चे को छ. महीने की आयु से अंडा शुरू करा सकते हैं. उबाल कर पहले केवल पीला भाग दें. फिर धीरे-धीरे बढ़ा कर पूरा अंडा किसी भी तरह पका कर खिलाएं. नरम पके कुचले मांस-मछली का अंश एक साल से बड़े बच्चे को शुरू करा सकते हैं. पोष्टिकता की दृष्टि से यह देना चाहिए. न खाते हों तो बदले में पनीर, रसगुल्ला, चने, मूंगफली, राजमा जैसी प्रोटीनयुक्त चीजें दें.

कुछ अर्ध-ठोस आहार

लिचड़ी-1

सामग्री : चावल	50 ग्राम
मूंग की धुली दाल	25 ग्राम
भुने, छिले चने	50 ग्राम
सब्जियां	25 ग्राम
घी या तेल,	1 चम्मच
नमक	स्वाद अनुसार
पिसी मोटी इलायची	½ दाना

विधि : चावल और मूंग की दाल पका कर मथ लें. नमक, छिले-भुने-पिसे चने और अलग से उबाल कर मसली सब्जी (धिया, लोकी, टिंडा, तुरई आदि) मिला लें. घी या तेल गरम करके आधी पिसी इलायची छोड़ें व खिचड़ी-मिश्रण छोक लें. थोड़ी देर मदी आंच पर रख कर उतार लें.

लिचड़ी-2

सामग्री : चावल	50 ग्राम
धुली मसूर की दाल	25 ग्राम
पालक	50 ग्राम
घी या तेल	2 चाय के चम्मच
इलायची	½ दाना
नमक	स्वाद अनुसार

विधि : चावल-दाल साथ पका लें. पालक उबाल कर निचोड़ने से निकला पानी इसमें मिला लें. नमक व गरम घी या तेल मिला कर परोसे.

लिचड़ी-3

सामग्री : गेहूँ का दलिया	50 ग्राम
दाल मसूर	25 ग्राम
आलू	1 छोटा
कोई हरी सब्जी	25 ग्राम
प्याज	1 छोटा

बड़ी इलायची एक, नमक अंदाज से

विधि : दलिया व दाल अलग-अलग धोकर उबाल लें. कतरा प्याज, इलायची डाल कर पकाए. आधी पक जाने पर सब्जियां धो-कतर कर डाल दें व खूब नरम होने तक पकाएं. नमक मिलाएं व घी-तेल का छोक दे.



सुपाच्य व स्वास्थ्यवर्धक मोठा दलिया

चावल की कांजी

सामग्री : चावल	100 ग्राम
पानी	450-500 मि० लिटर
नमक	अंदाज से

विधि : चावल धोकर नर्म होने तक पकाए, फिर उमड़े नमक मिला लें. यह परंपरागत विधि है. आहार-मूल्य बढ़ाने के लिए इसमें भूने चने की दाल का आटा दो छोटी चम्मच और सब्जियों का रस दो बड़े चम्मच मिला लें.

चावल का उपमा

सामग्री : चावल	25 ग्राम
धुली मूग की दाल	25 ग्राम
प्याज	1 मध्यम
कोई सब्जी	10-15 ग्राम
राई	1 छोटी चम्मच
नारियल तेल	2 चम्मच
नमक	अंदाज से

विधि : चावल और दाल दरदरे पीस लें. पीन का पानी में पहले दाल पकाए व मध लें. तेल गरम कर राई डालें व इसी में प्याज के बारीक कतरे भूनें. अब पिसा चावल व कटी सब्जी मिला कर पका लें. फिर पूर्व पकाई हुई दाल मिला लें.

भीठा दलिया

सामग्री : गेहूं का दलिया	50 ग्राम
चीनी	15 ग्राम
दूध	50 ग्राम

विधि : दलिया सूखा या थोड़े-से भी में भून लें. उबलता पानी व एक तेजपात डाल कर पकाएं. नरम हो जाने पर चीनी व उबला दूध डाल कर चला दें.

सूजी की खीर

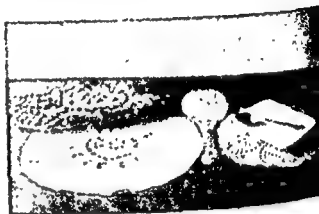
सामग्री : सूजी	25 ग्राम
चीनी	2 चम्मच
दूध	200-250 मिली लिटर

विधि : सूजी को सूखा या जरा-सा घी डाल कर मदी आंच पर भून लें. उबला दूध डाल कर चलाए. गाढ़ी होने पर कुछ देर मंदी आंच पर रखें व चीनी मिला दें.

घायल की रीर

सामग्री : पारन	100 ग्राम
पीन्दी	2 चम्मच
दूध	250 मिली लिटर

विधि : पारन गरम कर अच्छी तरह पीन-पार का धो लें. दूध उबाल कर पारन मिला दें. पहले तेज आंच पर उबाने व मदी आंच पर धीरे-धीरे पकने दें. गाढ़ी होने पर पीनी व आधी पीनी इलायची डाल कर दें.



मुंबई के नाश्ते के लिए उपयुक्त पोहे

पोहे

सामग्री : चिपड़ा	50 ग्राम
आलू	1 मध्यम
प्याज	1 "
कोई सब्जी	10 ग्राम
तेल	2 छोटी चम्मच
बड़ी इलायची एक	
नमक अंदाज से	

विधि : पोहे (चिपड़ा) हलके हाथों से मलकर तीन-चार पानी में धोए व जरा-सा पानी उममें छोड़ कर रख दें कि प्याज भुनने तक वह गल जाए व पानी सोख ले. तेल गरम कर प्याज भूनें, पिंसी इलायची डाल दें. जरा सी हल्दी भी चाहे तो डाल सकते हैं. भीगे नियडे में नमक छिड़क कर मिलाएं व तेल में छोक दें. मंदी आंच पर दो मिनट बर करके रखें. फिर उलट-पुलट कर ऊपर लें. बड़े बच्चों को इसमें थोड़ा नींबू का रस व कुट्टी मूंगफली भी मिला कर दे सकते हैं. स्वाद बढ़ाने के लिए एक चम्मच चीनी भी मिला लें.

पजीरी

सामग्री : गेहूं का आटा 50 ग्राम

गुड़ या चीनी 10 ग्राम

घी या तेल 2 छोटे चम्मच

विधि : घी या तेल में आटा मंदी आंच पर भूरा होने तक भूनें। इसमें पिसी चीनी या भूरभूरा करके गुड़ मिला लें। आहार-मूल्य बढ़ाने के लिए पोड़ी मूंगफली भून कर, कूट कर अथवा एक चम्मच तिल भून कर मिला सकते हैं।

ठोस आहार

1. बेसन $\frac{1}{2}$ भाग + $\frac{1}{8}$ भाग आटा मिला कर, जरा सा नमक मिला कर रोटी बनाए।

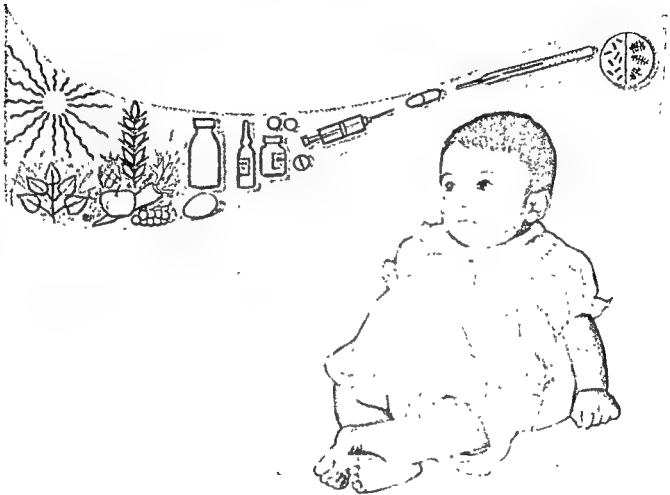
2. आधी कटोरी पकी दाल में गेहूं का आटा गूँधें। जरा सा नमक मिलाए व कटा हरा धनिया मिला कर रोटी बना लें।

3. आटे में पकी-मसली सब्जी और पकी दाल मिला कर आटा गूँधें। नमक मिलाए और रोटी या थोड़ा घी लगा कर नरम परांठा बना लें।

नोट : ठोस आहार में घर में बनने वाला पूरा भोजन बड़े बच्चों को दे सकते हैं। पर इस तरह बेसन, दाल, सब्जियाँ मिला कर रोटी बनाने से रोटी का आहार-मूल्य बढ़ जाएगा। यदि बच्चा असम से दाल, सब्जी नहीं खाता है तब तो यह विधि अधिक कारगर रहेगी।



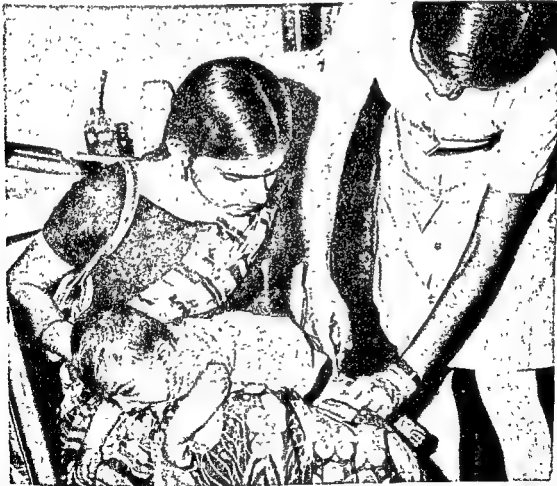
प्रमुख रोग व उनकी रोकथाम





हम सभी प्रायः विभिन्न प्रकार के छूत के रोगों का शिकार होते रहते हैं जो अनेक बार गंभीर बीमारियों का रूप भी धारण कर सकते हैं। कुछ बीमारियों का कारण असुरक्षित जल-आपूर्ति, आवास गवधी स्वच्छ स्थितियों की कमी व दूषित पर्यावरण होता है, तो कुछ का कारण भीतरी रोग-निरोधक क्षमता कम होना। छोटे शिशुओं में और कमजोर बच्चों में यह रोग निरोधक क्षमता कम होने में वे रोगों का मुकाबला आमानी में नहीं कर सकते। इस नाजुक उमर में उनकी भीतरी शक्ति कम होने में बाहरी दूषित वातावरण

का प्रभाव उन पर अपेक्षाकृत जल्दी व अधिक होता है पर सुरक्षात्मक कदम उठा कर हम न केवल इन नन्हें-मुन्नों की रक्षा करेंगे, आनेवाली पीढ़ी को स्वस्थ, सक्षम बनाने में भी सहायक होंगे। बीमारियों पर नियंत्रण पाने के लिए बच्चे को जन्म से ही रोग-निरोधक टीके लगाने की जरूरत होती है। इसलिए प्रत्येक माता-पिता के लिए इन प्रतिरक्षात्मक टीकों की उचित जानकारी होनी चाहिए, जिनका प्रारंभ गर्भकाल से ही करना ठीक होगा।



डॉ. पी. टी. : कालो लांसी, डिप्थीरिया व टिटेनस में सुरक्षा

**गर्भवती माताओं के लिए आवश्यक टीके
और प्रतिरक्षण**

गर्भवती माताओं को धनुर्बात या 'टिटेनस' का इजेनशन लगाने से न केवल मा की, बल्कि आगे वाले बच्चे की भी रक्षा होती है। इसके लिए प्रतिग्राहण-तालिका इस प्रकार होगी चाहिए :

गर्भायस्या-श्रवधि

16-20 सप्ताह

20-24 सप्ताह

36-38 सप्ताह

खराफ

पहली छुराक

दूसरी पुराक

तीसरी खुराक

गर्भावस्था में देर में पंजीकृत होने वाली माताएं 24-26 सप्ताह में पहली व 36-38 सप्ताह में दूसरी खुराक ले सकती हैं पर इस बात का ध्यान रख लेना चाहिए कि दूसरी खुराक बच्चा पैदा होने की संभावित तिथि के कम से कम 2 से 4 सप्ताह पूर्व अवश्य ले ली जाए. खुराक द्वारा प्रसव के समय मा के शरीर में पर्याप्त उच्च-स्तर पर 'एंटीबायोटिक प्राइवशन' बनाए रखने के लिए दूसरी अवधि आवश्यक होती है इस प्रतिरक्षण उपाय से मा, बच्चे दोनों की सुरक्षा हो जाती है और गर्भधारण के 36 सप्ताह बाद प्रसव-पूर्व, प्ली-निक में पंजीकृत माताओं को 'टिटेनस टाक्साइड' देने की आवश्यकता नहीं होती.

बाद की गर्भावस्था में बच्चा पैदा होने की संभावित तिथि से लगभग 4 सप्ताह पहले 'ब्रूस्टर' छुराक दी जानी चाहिए, पर तभी जब पहली गर्भावस्था में कम से कम 'टिटे-नस' के दो टीके लग चुके हों। जिन माताओं को ऐसे टीके दिए जाते हैं उन्हें प्रतिरक्षण का पूरा बिवरण लिखकर एक कार्ड दिया जाता है। यह कार्ड अगली गर्भावस्था में तथा कोई भी दुर्घटना होने पर रोगी का इलाज करने वालों की जानकारी के लिए होता है।

गर्भवती माताओं में खून की कमी एक गंभीर स्थिति मानी जाती है। खून की कमी से माँ की मृत्यु भी हो सकती है। नही तो गर्भ स्वधी जटिलताएँ व श्रुमायिया बढ़ जाती हैं और गर्भस्थ बच्चे के विकास पर भी इसका दुष्प्रभाव पड़ता है। इस खतरे से बचने के लिए माँ को पोषक भोजन मिलना चाहिए (देखिए 'शैशव की संभाल गर्भकाल से ही' वाला अध्याय)। पर पोषण की कमी में या विशेष आवश्यकता पर गर्भवती को 'आयरन' और 'फोलिक एसिड' मिलना चाहिए। इसीलिए सभी मातृ-केंद्रों पर ये दवाएँ निशुल्क बाँटी जाती हैं कि जो माताएँ खरीदकर न ले सकें। उनको व उनके बच्चों की सुरक्षा का उपाय भी किया

जा मक्के: इस सुविधा का लाभ उठाना चाहिए.

इसके अनावा प्रतिरक्षण की दृष्टि से गर्भवती 'जर्मन मीजल' से बचाव का टीका भी बचपन में ही होना चाहिए, क्योंकि गर्भकाल में यदि माँ को यह बीमा हो जाए तो बच्चा विकृत हो सकता है, इसी प्रकार दाढ़ में पूँछ बिना किसी भी गर्भकालीन बीमारी के समय 'एंडोक्राइन' जैसी 'एंडोवायोटिक दवाएं', नींद की गोली नशीली दवाएं कभी नहीं लेनी चाहिए, अन्यथा बच्चे शारीरिक-मानसिक हानि हो सकती है, बीमारी के लक्षण जब भी डाक्टरों दवा लेने की जरूरत पड़े, अपने हाथ बँध कर अपनी गर्भावस्था के बारे में अवगत बता दें।

शिशु-प्रतिरक्षण और आवश्यक टीके

जन्म के बाद से ही बच्चों को छूत की बीमारी लगने का डर रहता है। बचाव के टीके लगाने से बच्चे शरीर में रोगों का मुकाबला करने की ताकत बढ़ जाती। रोगों का मुकाबला करने के लिए बच्चे का साम स्वास्थ्य ठीक रहना चाहिए और उसकी प्रीतरी निर्दोष दायता का विकास होना चाहिए। इसके लिए दो बातें जरूरी हैं : संतुलित पोषक भोजन और बचाव टीके। टीके का ही समय बच्चे को देना चाहिए और बाद में भी नियमित से डाक्टर निर्देश पर दुबारा लगवाने चाहिए कि संक्रमण रोगों से बचा जा सके।

रोगों से बचा जा सके.
आजकल प्रत्येक अस्पताल और स्वास्थ्य-केंद्र पर बचाव की टीके निशुल्क लगाए जाने की व्यवस्था है और टीके संबंधी हानिरहित होते हैं, कभी-कभी किसी बच्चे टीके के स्थान पर मामूली तकलीफ हो सकती है जिस लिए डाक्टर को दिखाना चाहिए, पर टीके की ता प्रतिक्रिया से डरकर टीके न लगवाना बच्चे के लिए भी की तथा अपने लिए परेशानी को निमित्त करना है. बच्चे की जीवन-रक्षा और उसके स्वास्थ्य के लिए ये टीके बहुत आवश्यक हैं. अतः हर माँ को इनकी जानकारी रखनी चाहिए और अपने बच्चे को समय-समय पर सभी टीके लगवाने के लिए अस्पताल के संबंधित विभाग में जाना चाहिए. ये टीके हैं :

श्री. सी. जी. या तपेदिक से बचाव का टीका

सक्रामक रोगों में कदाचित सबसे भयंकर होता है यक्ष्मा या तपेदिक. इस नामुराद रोग से हर बच्चे की रक्षा की जानी चाहिए. इसलिए बी० सी० जी० का टीका बच्चे के जन्म के बाद जितनी जल्दी से सकेँ उतना अच्छा. यदि

बच्चा कुछ बड़ा हो जाता है तो फिर उसे टीका दिलाने से पहले एक जांच करवाकर इस 'ट्यूबरकुलिन टेस्ट' का जांच-फल नकारात्मक आने पर ही यक्ष्मा-निरोधक टीका दिलाना चाहिए। जन्म के तुरंत बाद यह टीका दिला देने से इस जांच की आवश्यकता नहीं होती। यदि टीका दिलाने के 3-6 सप्ताह के भीतर टीके वाले स्थान पर एक बड़े सरसों के दाने जितना फफोला उठ आता है तो यह इस बात का प्रमाण है कि टीका सफल हो गया। फफोले के स्थान पर फिर जो घाव बनता है वह 2-4 सप्ताह में सूख जाता है और उस जगह एक दाग हो जाता है, यह कई सालों तक इस बात के प्रमाण रूप में रहता है कि बच्चे को यक्ष्मा-निरोधी टीका लग चुका है।

सामान्यतः टीके की प्रतिक्रिया यही होती है, इसलिए इतने डरने की आवश्यकता नहीं। पर कभी किसी केस में विपरीत प्रतिक्रिया दिखाई दे, जैसे घाव सूखकर दाग बनने के बजाए वहां बार-बार घाव होता रहे, बगल में गिल्टी बन जाए और उसमें मवाद आ जाए या इस गिल्टी में घाव या बुराख बन जाए, टीके वाले स्थान पर चर्म-रोग दिखाई दे, उस जगह अत्यधिक उभार हो जाए तो इन सब स्थितियों में डाक्टर की जांच व तदनुसार इलाज जरूरी है।

जन्म के बाद शीघ्र लगवाने वाला यह टीका उस स्थिति में नहीं दिलाना चाहिए जब बच्चा बहुत बीमार हो। इस संबंध में डाक्टर की राय से ही चर्में और चार-पांच वर्ष की आयु में इसकी अनुवर्धक मात्रा (बूस्टर खुराक) भी बच्चे को अवश्य दिसवा दें।

बच्चे का टीका

यद्यपि अब हमारे देश से इस भयंकर बीमारी का नाम मिटाया जा रहा है फिर भी बच्चे की सुरक्षा के लिए उसे चेचक-निरोधी टीका भी अवश्य दिला देना चाहिए। यह टीका पहली बार जन्म से एक महीने से तीन महीने के भीतर और अधिक मे अधिक छह महीने की आयु तक जरूर लग जाना चाहिए। इसके बाद तीसरे और पांचवें वर्ष यह टीका फिर दुहराना चाहिए। किंतु आसपास कहीं बीमारी फैले तो एक वर्ष के अंतर से भी यह टीका दुहराया जाना चाहिए, यद्यपि आजकल इस बात की संभावना कम है। अस्पताल में या किसी भी प्रसूति-केंद्र में आजकल यह टीका एक सप्ताह के भीतर भी लगा दिया जाता है, इसलिए इसे बी० सी० जी० टीके के साथ ही लगवा लेना ठीक रहता है, नहीं तो उसके एक महीने बाद कभी भी अवश्य लगवा दें।

यदि पहली बार टीका सफल न हो तो हर तीन महीने पर टीका तब तक दिलाते रहिए जब तक कि वह सफल न हो जाए पर ऐसा बहुत कम मामलों में ही होता है, वह भी दवा या टीके की विधि में कोई दोष होने पर। सफल टीकाकरण के बाद 6-7 दिनों में उस स्थान पर फफोला बनेगा, फिर यह फफोला फुंसी में बदलेगा और लगभग तीन सप्ताह में बिल्कुल सूख जाएगा। इसके दुष्परिणाम बहुत कम होते हैं। अधिकतर दुष्परिणाम तभी सामने आता है जबकि बड़ी उमर में पहला टीका लगवाया जाए। इसलिए निर्धारित समय पर शंभवकाल में ही टीका लगना चाहिए।

गर्भवती माताओं को, विशेष रूप से गर्भ के प्रथम तीन महीनों में, चर्म-रोग में, हाल ही में कोई संक्रामक रोग होने पर, जिन्हें 'हाइपोगामाग्लोबिनीमिया' हो, जो बहुत कम-जोर हो, इन स्थितियों में चेचक-निरोधी टीका नहीं लगना चाहिए।

त्रिविध-प्रतिरक्षण : काली खांसी, डिप्थीरिया व टिटनेस से सुरक्षा

कम आयु के बच्चे ये बीमारियां जल्दी पकड़ते हैं। काली खांसी, डिप्थीरिया जैसी बीमारियां बच्चों में ही अधिक फैलती हैं। 'टिटनेस' या धनुंवात यद्यपि हर आयु के व्यक्ति को अपनी लपेट में ले सकती है, पर बच्चों के मामले में यह अधिक खतरनाक रूप धारण कर सकती है। अतः इन तीनों भयंकर बीमारियों से रक्षा का उपाय भी शीघ्र में ही करना होता है। यही त्रिविध-प्रतिरक्षण कहलाता है। सीमाग्य से इन तीनों की रोकथाम के लिए एक मिलीजुली दवा हमारे पास है और हर स्वास्थ्य-केंद्र पर बच्चों के लिए उपलब्ध है। बी० पी० टी० के नाम से जानी जानेवाली इस दवा 'ट्रिपल एंटी-जिन' की सुई बच्चे को तीन बार देनी होती है—पहली तीन महीने पर, दूसरी चार महीने पर, तीसरी पांच महीने पर, इस तरह तीसरे-चौथे-पांचवें में एक-एक महीने के अंतराल से यह सुई दिलाना अच्छा है। पर कारण विशेष से यह अंतराल थोड़ा बढ़ाया भी जा सकता है। फिर भी पहली और दूसरी सुई के बीच का अंतराल तीन महीने व दूसरी और तीसरी के बीच का अंतराल छः महीने से अधिक नहीं होना चाहिए। इस संबंध में कोई विशेष कठिनाई हो तो डाक्टर से परामर्श करें।

यह टीका दूसरी बार डेढ़ साल की आयु में तथा उससे अगला पांच वर्ष की आयु में दिया जाना चाहिए।



प्रतिरक्षण के लिए पोलियो वैक्सीन

'ट्रिपल एंटीजिन' देने पर बच्चे को कोई विशेष तकलीफ नहीं होती. केवल टीके बाने स्थान पर सूजन, लाली और मामूली दर्द हो सकता है, तथा 24 घंटे के अंदर बच्चे को थोड़ा बुखार आ सकता है इस सबके लिए कुछ भी करने की आवश्यकता नहीं बच्चा एक-दो दिन में स्वयं ही ठीक हो जाएगा, इमं अधिक कोई भी तकलीफ किसी कारण हो जाए तो डाक्टर से परामर्श करें इस टीके का यह भी लाभ है कि यदि कभी बच्चे को कोई चोट लग जाए तो-उसे अलग से 'स्टिप्पल' का इन्जेक्शन देने की जरूरत नहीं पड़ती, केवल एक 'टेटनस' देने से ही काम चल जाएगा. जिस बच्चे को 'स्टिप्पल' हो गया हो उसे भी 'ट्रिपल एंटीजिन' देना चाहिए, क्योंकि यह दुबारा किसी को भी हो सकता है.

पोलियो निरोधक टीका

पोलियो एक जानलेवा और जीवन भर के लिए असर कर देने वाली घातक बीमारी है और दुर्भाग्य से हमारे देश में अब भी यह बहुत होती है. (पोलियो से बचाव वरतों निर्देश, सर्वाधिक रोग के अध्याय में देखें.) यहां इतना ही लिखा है पोलियो-निरोधक दवा भी 'ट्रिपल एंटीजिन' के नाम ही दिला देनी चाहिए. इससे यह भी लाभ होगा कि दोनों के लिए अलग-अलग समय पर अस्पताल नहीं जाना पड़ेगा और यह दवा टीके के रूप में नहीं, मुंह से दी जाने वाली घुसक के रूप में है तो बच्चे को दूसरे टीके की अलग से तकलीफ नहीं उठानी पड़ेगी. त्रिविध प्रतिरक्षण की तरह ही इनकी अनुबर्धक मात्रा या 'बूस्टर' घुसक तीसरे महीने के बाद, चौथे-पांचवें महीने में तथा फिर डेढ़ व पांच साल की उम्र, में दी जानी चाहिए.

कुछ सावधानिया भी अपेक्षित हैं : जिस बच्चे को पोलियो हो गया हो, उसे भी पोलियो की दवा मिलनी चाहिए, क्योंकि पोलियो तीन तरह के कीटाणुओं से होता है अतः उसके फिर होने की संभावना रहती है. अगर घर में या अलग-अलग पोलियो हुआ है तो केवल पोलियो का ही



नेत्र रोगों से बचाव के लिए विटामिन 'ए' की सुराक

टीका पहले लगवाया जाए तथा 'ट्रिपल एंटीजिन' दूसरी बार में साथ दिया जाए. सरदी में इस वैक्सीन का सेवन कराना ज्यादा अच्छा रहता है, क्योंकि गरमी में पेचिश या अतिसार के कारण इसके असर में गड़बड़ी हो सकती है. एक सावधानी यह भी कि यह दवा खिलाने के एक घंटा पूर्व और एक घंटा बाद तक बच्चे को स्तन-पान न कराया जाए, न ही ऊपरी दूध या अन्य आहार दिया जाए. टीका देने के आधे घंटे बाद कोई भी गरम पेय, गरम जल, गरम दूध देना काफी हानिकारक सिद्ध हो सकता है. तीव्र सूत्राघात रोगों में, कैन्सर-निरोधी दवा के सेवन के समय यह वैक्सीन नहीं दी जानी चाहिए. जिस दिन पोलियो-वैक्सीन की खुराक दी जाए, उस दिन अन्य कोई प्रतिरोधी टीका भी बच्चे को नहीं लगवाना चाहिए.

जा रहा है कि कौन सा टीका कब लगना चाहिए और उसकी अगली किश्त कब दी जानी चाहिए. याद रखना कठिन लगने पर इस चार्ट की सहायता से समय पर टीका लगवाने में सहायता मिलेगी.

इनके अलावा, खसरे का प्रतिरोधी टीका भी महीने या उससे अधिक उमर के बच्चों को दिया जाता है. इसकी केवल एक सुई लगने से काफी समय तक इस रोग से लड़ने-बचने की शक्ति कायम रहती है. पर मीजल्स, मम्पस और रूबेला इन तीनों मिलती-जुलती बीमारियों से बचने की दवाएँ अभी हमारे देश में नहीं बनती और विदेश से मगाने पर महंगी मिलती है. इसलिए हर बच्चे को उपलब्ध नहीं हो सकती. पर जो खर्च कर सके, उन्हें व्यवस्था कर लेनी चाहिए. खासकर सड़कियों को 'रूबेला' या 'जर्मन मीजल्स' निरोधी दवा

	बीमारी	टीका/दवा	पहली बार	दूसरी बार	तृतीय बार
1	टिटनेस	टिटनेस टाक्साइड	माँ की गर्भकाल में		
2	तपेदिक	बी० सी० जी०	जन्म से एक मास तक	5 साल में	
3	चेचक	चेचक का टीका	जन्म से तीन मास तक	3 साल में	5 साल में
4	कासी खासी, टिटनेस और डिप्थीरिया	ट्रिपल एंटीजिन	तीसरे-चौथे-पाचवें महीने में तीन बार	डेढ़ साल में	पाँच साल में
5	पोलियो	पोलियो-वैक्सीन	3-4-5 महीने में	डेढ़ साल में	पाँच साल में
6	टाइफाइड	टीका	दो वर्ष की आयु में	इसके एक मास बाद	हर वर्ष गरमी से पहले
7	हैजा	टीका	दो वर्ष की आयु में	फिर हर गरमी के पूर्व	बरसाल
8	नेत्र-रोग	विटामिन 'ए'	हर छः महीने बाद—सगातार पांच साल तक		

अन्य बचावी टीके और दवाएँ

इन जरूरी प्रतिरक्षण टीकों व दवाओं के साथ टाइफाइड और हैजे से बचाव के टीके और नेत्रों की सुरक्षा के लिए विटामिन 'ए' की खुराक भी बच्चे को नियमानुसार मिलनी चाहिए. माताओं की जानकारी के लिए नीचे एक चार्ट दिया

दिलवा सकें तो अवश्य दिलावा देनी चाहिए कि बड़े होने पर गर्भधारण के समय उन्हें यह बीमारी होने पर बच्चे की जन्मजात विकृति का खतरा न रहे.



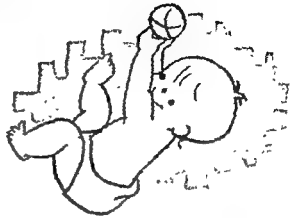
शिशु स्वास्थ्य को लेकर सारे विश्व में एक वैचारिक क्रांति आ चुकी है, जिसका असर भारत जैसे विकासशील देशों पर पड़ना भी स्वाभाविक है, इधर कुछ वर्षों से भारतीय पढी-लिखी माताएं इस ओर काफी सचेत हो चुकी हैं, भले ही यह चेतना अभी अधूरी जानकारी पर आधारित हो व कहीं-कहीं अति-चेतना के कुप्रभावों से भी ग्रस्त हो. पर युवा-माताओं का निश्चित ही यह ध्येय होता है कि उनके बच्चे स्वस्थ और सुदृढ़ बनें.

अच्छे स्वास्थ्य का अर्थ बच्चों का मोटा होना ही नहीं होता, बल्कि उनका संतुलित शारीरिक-मानसिक विकास, समय-समय पर आने वाले रोगों से बचाव तथा रोग होने पर उनसे शीघ्र मुक्ति भी स्वास्थ्य के अर्थ में शामिल है. यदि सही पोषण की और रोगों से बचाव की पर्याप्त जानकारी हो तो कोई कारण नहीं कि आपका बच्चा भी स्वस्थ व प्रसन्न न रह सके.

इस तरह जिंदगी को स्वस्थ-सफल रूप में बनाए रखने के लिए, शारीरिक व मानसिक अशक्तता-अपगता की रोक-थाम के लिए और बीमारियों को खर्चीली चिकित्सा व परेशानी से बचने के लिए शिशु-स्वास्थ्य की विभिन्न स्तरों पर देखभाल की जानी चाहिए. ये स्तर निम्न हो सकते हैं :

□ जब युवक-युवती परस्पर विवाह का निश्चय करते हैं, ऐसे समय अन्य बातें देखने के साथ ब्रह्मगर्भ बीमारियों तथा दोनों पक्षों में होने वाली सामान्य बीमारियों की जांच भी कर ली जाए तो अच्छा रहता है. यह भी वैज्ञानिक खोजों से प्राप्त एक तथ्य है कि धूम के निकट रिस्को में विवाह होने पर धूमपान करने वाली बीमारियों के शिशु में हस्तक्षेप का अधिक खतरा रहता है.

□ जब पति-पत्नी शिशु को कामना करते हैं तो गर्भ-काल में शिशु की शारीरिक-मानसिक सुरक्षा के लिए हानिकारक दवाइयों से परहेज, समय-समय पर जांच, पोषण-और वजन पर निगाह तथा आवश्यकता पड़ने पर डाक्टरों परामर्श ज़रूरी है. यह भी ज़रूरी है कि प्रसव कुशल चिकित्सक या प्रशिक्षित नर्स की देखरेख में हो और जटिल



प्रसव हर हालत में अस्पताल में, ताकि मां-शिशु को बीमारी का खतरा न रहे. इन सब पहलुओं पर विभिन्न अध्यायों में अलग से प्रकाश डाला गया है.

□ जब तक शिशु पाँच-छः वर्ष की नाजुक उमर पर न कर ले, उसे सही पोषण देने, ध्यानपूर्वक टीका आदितें सिखाने, प्रतिरक्षक उपायों द्वारा रोगों से बचाने, दुर्घटनाओं के प्रति सतर्क रहने और उसे सूझ-बूझ से मानसिक विकास व भावात्मक सुरक्षा देकर व्यवहार संबंधी समस्याओं, कूँठाओं से बचाने की ज़रूरत होती है, क्योंकि यही नींव उसके जीवन भर के स्वास्थ्य विकास का सुदृढ़ आधार बनती है.

प्रतिरक्षक उपाय

प्रतिरक्षक उपायों में रोग-निरोधक दवाओं-टीकों के अलावा शिशु की समय-समय पर जांच भी बहुत ज़रूरी है. सामान्यतः यह जांच तीन महीने की आयु तक हर पाँचवाँ, तीसरे से छठे महीने तक प्रति मास तथा उसके बाद तीसरे वर्ष तक हर तीन महीने में एक बार होनी चाहिए. इस नियमित जांच में बच्चे का वजन, कद और पोष्टिक आहार का स्तर देखकर डाक्टर बच्चे के पालन-पोषण संबंधी उचित सलाह देगे और इस प्रक्रिया में रोगों की भी समय पर रोक-थाम की जा सकेगी.

इसका अर्थ यह नहीं कि इन नियत अवधियों के बीच जांच आवश्यक नहीं. जब भी बच्चा ज्वर, दस्त, उट्टी, पीड़ा, बेचनी, फोड़-फूँसी, नेत्र रोग, अपचन और गंम किसी

शारीरिक चोट या सूजन या दौरे आदि का शिकार हो जाए तो अपनी अटकलवाजी का ही सहारा न ले. बिना प्रतीक्षा किए तुरत डाक्टरों सहायता लेनी चाहिए. साथ ही टीका लगवाने व अगली जांच के बारे में अपनी स्मरण-शक्ति पर ही भरोसा न रख बच्चे की स्वास्थ्य-प्रगति का पूरा रिकार्ड संभाल कर रखना चाहिए और रिकार्ड-कार्ड पर डाक्टरों नुस्खे पर लिखे निर्देशों का पूरी तरह पालन करना चाहिए.

ये सावधानियां बरतें तो बच्चा रोगों का कम शिकार होगा. फिर भी विभिन्न कारणों से समय-समय पर जो रोग

हो जाते हैं, उन्हें मुख्यतः तीन भागों में विभाजित किया जा सकता है—

□ जीवाणु-कीटाणु और कृमिजनित रोग.

□ विभिन्न दुर्घटनाओं तथा औपधियों, रसायनों के गलत प्रयोग से होने वाले रोग.

□ पीप्टिक आहार की कमी के कारण होने वाले रोग.

इन मुख्य रोगों के कारणों, लक्षणों, रोकथाम के उपायों तथा चिकित्सा सबंधी निर्देशों पर आगे सवधित रोगों के अध्यायों में अलग-अलग प्रकाश डाला जा रहा है. ●

बच्चों को नीरोग व स्वस्थ रखने के लिए :

* जन्म के बाद सभी प्रतिरोगक टीके समय पर लगवा लें.

* उन्हें अन्य व्यक्तियों के जूटे गिलास आदि न प्रयोग करने दें और न ही उन्हें किसी की जूठी छोड़ी कोई वस्तु खाने दें.

* पाश्चात्ताना जाने के बाद तथा खाने से पूर्व उसे अच्छी तरह साबुन से हाथ धोने की आदत डालें.

* घर को जहाँ तक हो सके, साफ-सुथरा रखें.

* केवल उबला हुआ दूध ही बच्चे को पिलाए,

* खाने को डंकफर एवं जानवरी या अन्य कीड़े-मकोड़ों

से बचा कर रखें.

* उसे गंदे तालाब, झील या मदी में न नहाने दें.

* खामने, यूकने वाले व्यक्ति से भी बच्चे को दूर ही रखें.

बच्चे को किसी ऐसे व्यक्ति की गोद में न दें जिसे कोई स्त्रिया रोग या तपेदिक आदि छूत की बीमारी हो.

* खामी-जुकाम या श्वास सम्बन्धी कोई अन्य रोग हो तो बच्चे को चूमना नहीं चाहिए.





26

शिशु स्वास्थ्य केन्द्र

रोगी बच्चों के लिए क्लीनिक या स्वास्थ्य केंद्र आम प्रचलित बात है, लेकिन भारत जैसे स्वास्थ्य-शिक्षा में पिछड़े देशों के लिए संयुक्त राष्ट्र बाल आपात कोष (यूनीसेफ) की ओर से जो सर्वेक्षण हुए, उसमें निष्कर्ष रूप से यह बात सामने आई कि सभी विकासशील देशों में रोगी, कमजोर व स्वस्थ सभी बच्चों की नियमित जांच व उनकी माताओं को बाल-स्वास्थ्य व बाल-पोषण के आवश्यक निर्देश देने के लिए केंद्रों की स्थापना की जाए. हर्ष की बात है कि 'यूनीसेफ' की ओर से भारत के लिए यह कार्य डा० शांति धोप जैसी सुयोग्य व अनुभवी शिशु-चिकित्सक को सौंपा गया, परिणाम स्वरूप, आज लगभग सभी बड़े शहरों के प्रत्येक अस्पताल

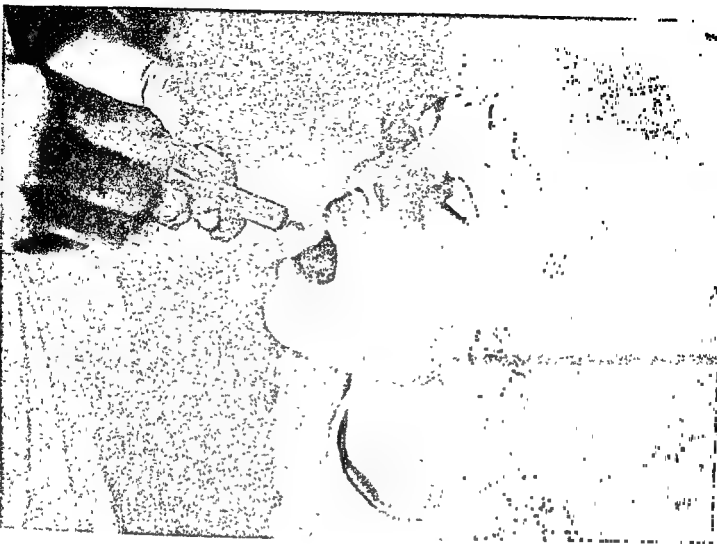
में शिशु-विभाग के अंतर्गत ऐसे केंद्र खोले गए हैं और इनका विस्तार अब ग्रामीण केंद्रों तक किया जा रहा है.

शिशु-स्वास्थ्य केंद्र (ग्रैंडर फाईव क्लीनिक)

चूँकि बच्चों में कुपोषण व सक्रमण की अधिक समस्या पहले पाच वर्षों में ही पाई जाती है और पूरे जीवन के लिए स्वास्थ्य की बुनियाद भी इसी आयु में बनती है, इन्हें 'ग्रैंडर फाईव क्लीनिक' या पाच वर्ष के बच्चों के लिए स्वास्थ्य-केंद्र कहा जाता है. यहां आने वाली हर मा को उसके बच्चे के स्वास्थ्य-विकास व बच्चे को लगे टीके आदि का रिकार्ड भर कर एक कार्ड दिया जाता है, जिसमें आगे दिए नमूना-कार्ड



'ग्रैंडर फाईव क्लीनिक' में माताओं को बाल-पोषण का प्रशिक्षण



पोलियो वैक्सीन की बूस्टर खुराक

के दोनों घुटनों के घाके के अनुसार एक कैनडर रूप में बच्चे की प्रगति का हर विवरण होता है और कैनडर का पहला महीना बच्चे के जन्म-महीने से शुरू होता है।

इस रिकार्ड से माताओं को पांच प्रकार का निर्देशन मिलता है :

1. आयु के अनुसार बचन का रिकार्ड.
2. शिशु के पूर्व-पोषण का अनुमान और पोषण संबंधी आगामी परामर्श.
3. स्वस्थ बच्चों और कुपोषित बच्चों को लगे रोग-प्रतिरक्षक टीके.
4. पारिवारिक पुष्ट-भूमि व उस पर आधारित परिवार नियोजन संबंधी सलाह.

5. शिशु को होने वाले रोग और उनका उपचार.

इस तरह इस कार्ड की सहायता से चिकित्सकों व माताओं को बच्चे के स्वास्थ्य की 'केस-हिस्ट्री' जानने और तदनुसार चलने में काफी सुविधा रहती है। प्लास्टिक की थैली में डाल कर माताएं इस कार्ड को संभाल कर रखें व हर बार शिशु को जांच के लिए या अगला टीका लगवाने के लिए केंद्र में से जाते समय कार्ड अवश्य साथ ले जाएं, ऐसा निर्देश दिया जाता है। माताओं को चाहिए कि बच्चे को केवल रोग की स्थिति में ही अस्पताल न ले जाएं. रोगों की चिकित्सा से रोगों की रोकथाम बेहतर है. और ये क्लीनिक इसीलिए खोले गए हैं कि यहां पांच-छ. वर्ष की आयु तक के हर बच्चे की समय-समय पर जांच कर माताओं को बच्चे के ठीक पालन-पोषण संबंधी आवश्यक निर्देश दिए जा सकें.

लेकिन राजधानी के सुप्रसिद्ध मुचेता कुपालानी अस्पताल के शिशु स्वास्थ्य केंद्र की इंचार्ज डा. सुदर्शन ने बताया, "अधिकतर दो वर्ष तक के बच्चे ही केंद्र में लाए जाते हैं, यद्यपि जन्म से लेकर 12 साल तक के बच्चे भी आ जाते हैं और हम बड़े बच्चों की जांच भी करते हैं। जैसे माता-पिता में बच्चों की जांच के लिए व प्रतिरोधक टीके लगवाने के लिए केंद्र में लाने की चेतना दिनों-दिन बढ़ रही है और औसतन 50 बच्चे रोज आ जाते हैं। पर अभी आने वाली अधिकांश संख्या अस्पताल के डाक्टरों द्वारा निर्देशित व प्रेरित होती है। दूसरे सभी माताएं सभी टीके समय पर लेने के बारे में पूरी तरह सचेत नहीं हो पाई हैं; विशेष रूप से अगली 'बूस्टर' घुंराक दिलवाने के बारे में वे आदत नहीं रख पाती।"

कलावती सरन शिशु-चिकित्सालय के बाल-स्वास्थ्य केंद्र की इंचार्ज डा० रेणुका मायूर के अनुसार, "इस मुख्य बाल-स्वास्थ्य केंद्र में लगभग सौ बच्चे रोज आते हैं, जो अधिकतर निम्न-मध्य वर्ग व निम्न वर्ग से संबंधित होते हैं। इनमें से लगभग 60 प्रतिशत डाक्टरों द्वारा अभिप्रेरित होते हैं और 40 प्रतिशत जागरूक माताओं द्वारा सीधे भी लाए जाते हैं। इस तरह दिनों-दिन इस चेतना के विकास के साथ केंद्रों में भीड़ बढ़ती जाती है। इस समस्या के समाधान के लिए जहां एक ओर अधिकाधिक संख्या में माताओं को बाल-स्वास्थ्य-शिक्षण देकर उनमें संबंधित चेतना जगाने की जरूरत है, वहां इन केंद्रों का विस्तार करने की भी। इस समय आने वाली अधिकांश संख्या गरीब वर्गों से आने वाले कुपोषित बच्चों की ही होती है, जिन्हें प्रतिरोधक-टीकों के अलावा 'लायनस क्लब', 'रोटरी क्लब' जैसी संस्थाओं की मदद से पोषक-बालाहार, टॉनिक आदि देने का भी प्रबंध किया जाता है; जैसे फोलिक एसिड युक्त आयरन की माषी बोलत प्रति बच्चा, प्रतिमास के लिए देना, छः महीने के अंतराल से विटामिन 'ए' की एक खुराक देना।

लेकिन भारत की जनसंख्या और बच्चों में कुपोषण की व्यापक समस्या को देखते हुए हमारे राष्ट्रीय साधन बहुत सीमित हैं। ऐसे बाल-स्वास्थ्य केंद्र खोलने का सुझाव देते समय डा० शांति पोष को इस बात का ध्यान था। इसलिए उन्होंने सुझाया कि केंद्रों में कमजोर व खतरे में पड़े बच्चों पर पहले ध्यान दिया जाए और उनकी यह स्थिति रिकार्ड-कार्ड में विशेष रूप से अंकित कर दी जाए। ये विशेष स्थितियां हैं।

1. जुड़वां या कम पैदाइशी वजन वाला शिशु।
2. जहां मां का दूध न दिया गया हो या काफी न हो।

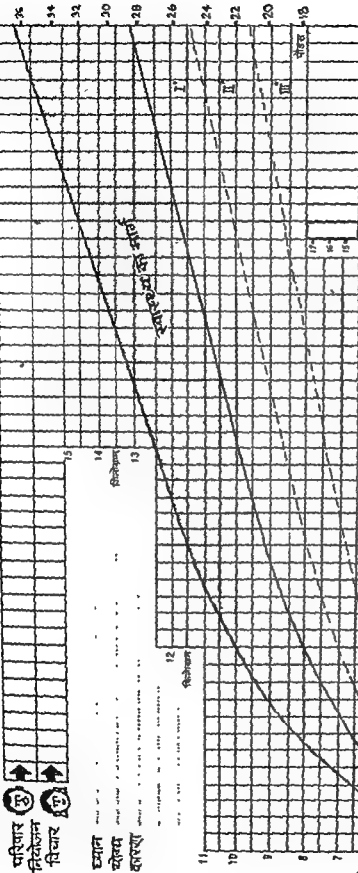
3. मां या बाप में से एक का न होना।
4. मां कामकाजी महिला हो।
5. तीन मास तक वजन कम बढ़े या बिल्कुल न बढ़े।
6. बार-बार संक्रमण होता हो।
7. पांचवां या उसके बाद का बच्चा।
8. बहुत कम वजन या अपेक्षित वजन से 60 प्रतिशत से कम वजन वाला खतरे के बिंदु तक कुपोषित बच्चा।
9. बच्चों के जन्म में 2 वर्ष से कम अंतर।
10. माता-पिता की बीमारी, मद्यपान आदि।

अधिकांश केंद्रों की कार्य-प्रणाली उपरोक्त नियमों पर आधारित होती है। इस तरह समस्या समाधान की दृष्टि से ये क्लीनिक बहुत उपयोगी सिद्ध हुए हैं। पर राष्ट्र-व्यापी समस्या के समाधान के लिए देश-भर में इन केंद्रों का जाल बिछाने की जरूरत है।

बाल-स्वास्थ्य के लिए माताओं को प्रशिक्षण देने के लिए आवश्यक सामग्री, हर विषय की छोटी-छोटी सरल पुस्तिकाएं, चार्ट आदि की केंद्रों पर उपलब्ध इनकी उपयोगिता में और वृद्धि करती है। जैसे एक बाल-स्वास्थ्य-केंद्र पर लगे चार्ट के ये कुछ अंग देखिए: 'दूध में पानी न मिलाए...' 'बोतल व निपल की सफाई पर विशेष ध्यान दें...' 'बच्चे का खाना, शुद्धता, स्वच्छता से बनाएं और उसे ठक कर रखें...' 'बच्चे की आंखों में काजल न डालें...' 'कोई भी मीठी चीज खिलाते बाद के बच्चे को पानी पिलाना या मुल्ला कराना न भूलें...' 'नवंबर से मार्च तक के महीनों में पोलियो से बचाव के लिए दवा पिलाना अधिक असर-दायक होगा...' आदि।

जब तक शिशुओं के साथ आई माताएं अपनी बारी की प्रतीक्षा करती है, इस बीच बाल-मोषण व रोग-निरोधी उपायों संबंधी यह मोटी-मोटी जानकारी उनके लिए बहुत उपयोगी सिद्ध होती है। इसके साथ ही यदि पढी-लिखी माताओं में संबंधित विषयों की सरल पुस्तिकाएं वितरित करने और अनपढ़ माताओं को एक चिकित्सा-समाज-सेविका द्वारा इस तरह की आवश्यक जानकारी मौखिक रूप से देने की व्यवस्था की जाए तो प्रतीक्षा के इस खाली समय का इहंरा लाभ उठाया जा सकेगा।

माताओं को प्रतीक्षा के क्षण भारी नहीं लगेंगे और ये बाल-स्वास्थ्य केंद्र उन्हें बाल-स्वास्थ्य प्रशिक्षण देने में अपनी महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकेंगे।



बौद्ध सात

दक्षिण सात

दक्षिण सात

पश्चिम सात

बौद्ध महीने के क्रम में, यह सात दिनों का एक सप्ताह है, जो कि 18 महीने की अवधि तक चलता है।

बौद्ध साधारण धर्म के अनुसार, यह सात दिनों का एक सप्ताह है।



बुद्धि भूषण

अन्न

अन्न

अन्न

अन्न

अन्न

अन्न

अन्न

अन्न

अन्न

अन्न

अन्न

अन्न

अन्न

अन्न

अन्न



27

कुपोषण और कुपोषण जन्य रोग

[डा० के० एल० पहुवाल से भेंट पर आधारित]

अल्प विकसित देशों में जच्चा-बच्चा की बढ़ी हुई मृत्यु-दर के पीछे कुपोषण एक मुख्य कारण होता है। स्वास्थ्य-विज्ञान की इतनी प्रगति के बावजूद भारत में जन्म लेने वाले हर चौथे बच्चे की मृत्यु पांच वर्ष की आयु के भीतर हो जाती है। इसका कारण हमारे यहां बहुसंख्यक माताओं व शिशुओं को पर्याप्त भोजन न मिलना और उन्हें मिलने वाले भोजन में पर्याप्त पोषक-तत्त्व न होना ही है।

अन्तर्राष्ट्रीय गोष्ठी में विचार

निम्न ही वह एक गंभीर राष्ट्रीय समस्या है, जिसने अक्टूबर, 1977 में दिल्ली में होने वाली 15 वीं अन्तर्राष्ट्रीय बाल-चिकित्सा कांग्रेस का ध्यान आकर्षित किया और हमारी वर्तमान राष्ट्रीय बाल-स्वास्थ्य नीति के लिए भी आधार प्रस्तुत किया। यद्यपि उस सम्मेलन का मुख्य विषय मा का दूध' था, पर निष्कर्ष रूप में यह बात सामने आई कि भारत जैसे देश में अधिकतर माताएं परंपरा और गरीबी के कारण तब तक बच्चे को अपना ही दूध पिलाती रहती हैं जब तक कि वह सूख नहीं जाता। इसलिए मा की खुराक में पोषक तत्वों की कमी और मां के दूध के साथ बच्चे को दिए जाने वाले पूरक आहार की कमी से यहां कुपोषण की समस्या गंभीर रूप में विद्यमान है।

इसका अर्थ है: अधिक रोग और मानव-शक्ति का अधिक ह्रास। साथ ही अज्ञानतावश माताएं जब न तो कम खर्च में पोषक खुराक जुटाने की जानकारी रखती हैं, न भोजन में प्राप्त पोषक-तत्वों को भोजन पकाते समय सुरक्षित रख पाती हैं और न बच्चों के पालन-पोषण में सफाई-नियमों का ही पूरी तरह ध्यान रख पाती हैं तो समस्या गंभीर हो जाती है और कुपोषित बच्चे संक्रामक रोगों का शिकार होने रहते हैं।

व्यापारिक से पोषित बच्चा

आहार-विशेषज्ञों का मत

आहार-विशेषज्ञों के अनुसार मा का दूध शिशु-पोषण के लिए पहली आवश्यकता है। प्राकृतिक रोग-निरोधक शक्ति रखने के साथ यह शिशुओं को भावात्मक सुरक्षा भी प्रदान करता है। इसके लिए गर्भकाल में व स्तन-पान के समय मा को पर्याप्त पोषक आहार मिलना चाहिए। गर्भवती महिला को एक सामान्य महिला की अपेक्षा प्रति-दिन 250-300 कैलोरी अधिक चाहिए। और एक दूध पिलाने वाली मा को गर्भवती मा से 300-400 कैलोरी अधिक। यदि मा को भी रोज 2300-2500 कैलोरी के बंदे 1700-1800 कैलोरी मिलती है और शिशु भी (1-4 वर्ष आयु अनुसार) 900-1300 कैलोरी के बंदे 600-800 कैलोरी से पाता है तो निम्न ही उसकी रोग-निरोधक क्षमता कम होगी। उस पर स्वच्छता के नियमों का पालन न होने से वह संक्रमण का जल्दी शिकार होगा और बार-बार बीमार होकर अंत में भयानक रोगों से पिर जाएगा।



कारण व निवारण

हमारे गांवों में भुद पेय जल का अभाव, लोगों की सफाई नियमों के प्रति अनभिज्ञता या पाषण्वाही और मातृ-शिशु केंद्रों पर प्रशिक्षित कर्मचारियों की कमी आदि कई कारण इसने पीछे हैं, पर मुख्य कारण हैं : उचित जानकारी का अभाव, यदि कम व्यय से भी पोषण प्राप्त करने की विधियां और स्वास्थ्य के लिए स्वच्छता व रोगों की रोकथाम संबंधी आवश्यक जानकारीयों वितरित की जाए व ये सर्वमुलभ हो सकें तो कोई कारण नहीं कि शरीर व पिछड़े क्षेत्रों को संतुलित आहार न मिले। कुपोषणजन्य रोगों, संक्रामक रोगों, अंधता, अंगता और बुद्धिमत्ता की रोकथाम के लिए यह अनिवार्य शर्त है।

कुपोषणजन्य प्रमुख रोग

बच्चों की दूरारक से पर्याप्त कैलोरी के अभाव और प्रोटीन, विटामिन, खनिज जैसे आवश्यक पोषक-तत्वों की कमी से होने वाले कुछ प्रमुख रोग :

बवादार कोर

यह रोग प्रोटीन की कमी से होता है, जब शरीर को पूरी प्रोटीन नहीं मिलती तो कोशिकाओं व ग्रंथियों के उत्तकों की कार्यक्षमता में कमी आती है, अतः नए ऊतकों व रक्त के निर्माण और शारीरिक बहुत की प्राकृतिक गति घट जाती है, साथ ही घट जाती है संक्रामक रोगों से लड़ने की शरीर की क्षमता।

मा के दूध में पाई जाने वाली एक विशेष प्रोटीन शिशु की आरंभिक आवश्यकताएं तो पूरी करती है, लेकिन जब दूराक के रूप में बच्चे को जरूरी प्रोटीन नहीं मिल पाती, तब (सामान्यतः एक वर्ष की आयु के बाद) बच्चा इस कुपोषणजन्य रोग 'बवादार कोर' से पीड़ित होने लगता है।

इस रोग का आरंभ बच्चे के किसी अन्य रोग से पीड़ित होने पर होता है—जैसे पसरा, काली-खासी, पेट का रोग आदि। रोग से आई कमजोरी व पाचन-कमजोरी के कारण जब बच्चे को आसानी से पचने वाली हलकी चीजें ही दी जाने लगती हैं तो पर्याप्त प्रोटीन न मिल पाने से यह कमी रोग बढ़ाती है। इस पहली स्थिति में बच्चे की बढ़त रुकती है और उसका वजन घटने लगता है।

रोग के दूसरे चरण में बच्चे को भूख कम हो जाती है, उसे खिलाना समस्या हो जाती है और बच्चा सुस्त व उदासीन पड़ जाता है, शरीर पर हलकी भूजन भी प्रय

होने लगती है, पाचन कमजोर पड़ने पर बच्चा 'डापरिया' की चपेट में आ जाता है और दमक कम करने के लिए हलका भोजन देने पर प्रोटीन की कमी से रोग आगे बढ़ने लगता है, बच्चे के गिर के बाल रुग्ण होकर झटने लगते हैं, पंरों, बाहों, छाती, सपाट की रचना पर चरते जैसे निगान पड़ जाते हैं, गात धूम कर सटकने लगते हैं, सारा शरीर धूम या गूज जाता है, बच्चों भयानक लगने लगता है।

रोग के कारण हम कमजोर हासन में पेट में दुर्मि, 'एनीमिया', 'डापरिया', जगर की वृद्धि आदि अन्य रोग भी आक्रमण करते हैं, निरोधक-शक्ति कम हो जाने से बच्चा श्वाम गंधी रोगों या तपेदिक का शिकार भी हो सकता है, अन्य जटिलताएं बढ़ने पर अंतिम परिणति के रूप में मृत्यु भी संभव है, अतः 'बवादार कोर' एक भयंकर रोग माना जाता है, भोजन में चावल की प्रमुखता व प्रोटीनयुक्त दालों की कमी के कारण उत्तर भारत की अपेक्षा दक्षिण भारत के अन्य पोषित बच्चे इस रोग के अधिक शिकार होते हैं।

इस रोग से बचाव के लिए आहार में प्रोटीन की पूर्ति बहुत आवश्यक है, रोग का संदेह होने पर डाक्टरों जांच व परामर्श पर चलें, जल्दत पढ़ने पर बच्चे की पूर्ण चिकित्सा के लिए अस्पताल में भर्ती करा देना चाहिए।

'मरास्मस' या सूखा रोग

जब या कत दूध काफी नहीं होता, गाव या बकरी के दूध में पानी मिला कर पतला दूध शिशु को दिया जाता है इससे उसे पूरक आहार भी नहीं मिलता तो यह रोग हो सकता है, सफाई का पूरा ध्यान न रखने पर रोग-निरोधक शक्ति की कमी वाना यह कुपोषित बच्चा बार-बार इतों का शिकार होने से वह गंभीर रूप में कुपोषित हो जाता है और हड्डियों का ढांचा मात्र रह जाता है।

संक्षेप : इस रोग में बच्चे की घमड़ी के नीचे चरबी और मांसपेशी बहुत कम दिखाई देती है, उसका शिर बड़ा दिखाई देता है, टांगें पतली व कमजोर, उसका वजन अपेक्षित वजन से 60 प्रतिशत से भी कम रह जाता है, शिर के बाल काटने पर वे बढ़ते नहीं, कद भी छोटा रह जाता है, रंग कांसा पड़ने लगता है, पसलियां साफ दिखाई देने लगती हैं, पहले मांस भरे हुए रहते हैं, अंत में वे भी घसने लगते हैं और बच्चा बूढ़ा-सा दिखाई देने लगता है।

कमजोरी बढ़ने से यह बच्चा अन्य संक्रामक रोगों का भी जल्दी शिकार होने लगता है, यों भी बहुत कमजोर होने से वह या तो उदासीन-सा निढाल-सा पड़ा रहता है व



एनीमिया का शिकार बच्चा

रिश्तावा रहा है। उसने खून की कमी तो होती ही है, विटामिनों की कमी भी हो सकती है। शुरू में उसकी भूख ठीक होती है और भूखा होने पर वह उंगलियाँ घुसता रहता है, यही संभाल लिया जाए तो उसकी चर्च अनुसार धीरे-धीरे घुराक बढ़ाकर उसे ठीक किया जा सकता है, बन्पया रोग बढ़ने पर उसकी भूख मर जाती है व फिर उसे धिलावा एक समस्या बन जाती है।

कई बार 'मरास्मस' के रोगी बच्चे ही बाद में सूजन का शिकार हो 'क्वाशर कोर' के रोगी बन जाते हैं। दर-असल ये दोनों ही स्थितियाँ प्रोटीन-कैलोरी कुपोषण के कारण पैदा होती हैं।

उपाय : इन रोगों की प्रारम्भिक पहचान है—बच्चे का बार-बार बीमार पड़ना, कुछ महीने तक वजन न बढ़ना, फिर घटने लगना। इसीलिए बच्चे की समय-समय पर जांच

कराते रहने की सलाह दी जाती है कि पोषण की कमी को समय पर पहचान कर गंभीर कुपोषण के दुष्परिणामों से बचा जा सके। शुरू में धीरे-धीरे घुराक बढ़ाकर स्थिति संभालना आसान होता है, जब कि बच्चे की भूख मर जाने पर रोग जटिल हो जाता है।

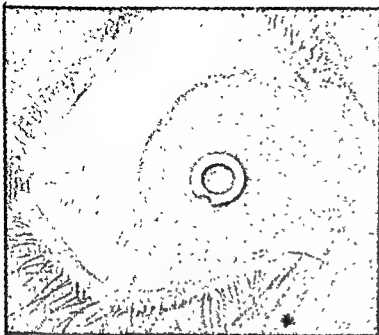
फिर भी, जैसे ही रोगी बच्चे की भूख में सुधार हो, प्रोटीन-कैलोरी की मात्रा क्रमशः बढ़ाते हुए स्थिति पर नियंत्रण पाने का प्रयत्न करना चाहिए। गंभीर रूप से कुपोषित बच्चे के शरीर का तापमान भी कम होता है अतः उसे ठंड से भी बचाना चाहिए। संक्रमण से बचाव के लिए उसके खान-पान, संभाल में सफाई-नियमों का पालन भी बहुत जरूरी है। पर रोग की स्थिति में जब बच्चा खाना पसंद न करे या उसे तेज उल्टी, दस्त हों तो शीघ्र अस्पताल ले जाना चाहिए।

रतौंधी, जिरोसिस और संघापन

विटामिन 'ए' की कमी से होने वाले ये कुपोषणजन्य नेत्र-रोग भी हमारे यहाँ आम हैं। इसीलिए अंधता के आकड़े भी भारत में अधिक हैं। मा स्वम कुपोषित हो, उसके दूध में विटामिन 'ए' की कमी हो तो दूध पर निर्भर रहने वाले शिशु को नेत्र-रोग हो सकता है। ठोस आहार लेने वाले बच्चों को भी पर्याप्त पोषण न मिलने से विटामिन 'ए' की कमी का शिकार होना पड़ सकता है।



विटामिन 'ए' की कमी से नेत्र रोग



विटामिन 'ए' की कमी से विटोट स्पॉट,
सफेद दाग स्वच्छ मंडल पर फैल सकता है

प्रारंभ में रतीथी होने से बच्चे को रात के समय दिखाई नहीं देता. 'जिरोसिस' रोग में आँख की श्लेष्ममा (फ्लेक्टाइवा) सूखी, सिकुड़ी व गदली रहने लगती है. स्वच्छ मंडल (कॉनिमा) के एक या दोनों ओर भूरे या सफेद धब्बे हो सकते हैं. बच्चा प्रकाश की ओर देख नहीं सकता तो मुँह फेर कर या आँख मूंद कर लेटा, बैठा रहता है. आंगे सक्रमण का शिकार होने पर नेत्र-पाव से नेत्र-ज्योति जाने का भी खतरा रहता है.

बचाव : ये सारे खतरे न हो तो भी विटामिन 'ए' की कमी से नजर की कमजोरी तो हो सकती है. अतः बचाव के लिए बच्चे के आहार में दूध, दही, घी, मक्खन, अंडा, गाजर व पीले फल तथा हरी सब्जियाँ शामिल करनी चाहिए. पर कमी की स्थिति में शिशु को डाक्टरों राय से विटामिन 'ए' की अतिरिक्त खुराक देनी चाहिए. यह एक खुराक हर छः महीने बाद पांच वर्ष तक दी जाती है, जिसे आनकल शिशु-स्वास्थ्य केंद्रों पर निःशुल्क दिया जा रहा है.

बेरीबेरी

विटामिन 'बी' (पायमिन) की कमी से होने वाला यह रोग भारत में केवल उन लोगों में पाया जाता है जो भोजन में अधिकतर पालिश किए चावल ही लेते हैं. इस में शरीर सूखता है, बच्चे की आवाज भारी हो जाती है. सास तेज चलने लगती है. हृदय पर सूजन आने से हृदय गति रुकने की स्थिति भी आ सकती है.

उपाय : विटामिन 'बी' युक्त आहार देना व 'बी' (पायमिन) की गोली या इंजेक्शन देना ही इसका उपचार है और हथकूटे नावल, दाँतों व हरी सब्जियों को पालिशदार चावल के बदले भोजन में शामिल करना ही इसकी रोकथाम का उपाय है.

स्कर्वी

यह रोग विटामिन 'सी' की कमी से होता है. मा के दूध में विटामिन 'सी' की पर्याप्त मात्रा रहती है. अतः तीन महीने तक के शिशु को यदि वह मा का दूध पीता है, अलग से विटामिन 'सी' देने की आवश्यकता नहीं होती. गाय या भैंस का दूध ज्वालने पर और सब्जियों को पकाने पर दूध और सब्जियों में पाया जाने वाला विटामिन 'सी' नष्ट हो जाता है. पर सौभाग्य से हमारे शरीर को इसकी थोड़ी ही जरूरत होती है. अतः शिशु को थोड़ा-सा संतरे का रस देकर तथा बड़े बच्चे को भोजन में संतरा, अमरुद, टमाटर, प्याज, नींबू आंवला, बतिए-गुदीने की चटनी आदि शामिल कर इसकी पूर्ति की जा सकती है.

विटामिन 'सी' की कमी से होने वाले 'स्कर्वी' रोग के लक्षण हैं - मसूढ़े नरस पड़ना, उनसे खून बहना, हड्डियों में पीड़ा, ल्वाचा में नीचे पून बहना, बिड़बिड़ापन आदि. अतः कमी की स्थिति में डाक्टरों राय से गोतियों के रूप में अतिरिक्त मात्रा भी देनी चाहिए. बच्चों के लिए ये गोतियाँ घृतने वाली सुल्फाड भी मिलती हैं.



विटामिन 'डी' की कमी से रिकेट्स—इसमें टाँगों की हड्डियाँ टेढ़ी हो जाती हैं

रिक्टेड्स 'ह्रिडियां टेढ़ी होने का रोग')

शिशुओं व बढ़ने वाले बच्चों में यह रोग विटामिन 'डी' की कमी से होता है। इस रोग में बच्चों के हाथ-पैर की हड्डियां नरम पड़कर टेढ़ी हो जाती हैं। कूबड़ निकल आता है। कलाई व टखने की हड्डियों के नुकीले सिरे निकल आते हैं। घुटने आपस में घूने लगते हैं। मांसपेशियां कमजोर पड़ जाती हैं। बच्चा बैठ या चल नहीं पाता। लडकियों की त्रिकास्थि (पेलविस) का आकार बिगड़ जाता है जिससे आगे मां बतने पर प्रसव कठिन हो जाता है। शिशुओं में विटामिन 'डी' की कमी से दांत देर से निकलते हैं और अच्छे दांत नहीं आते।

उपाय : इस रोग से बच्चे के लिए तथा दांतों व हड्डियों की मजबूती के लिए भोजन में कैल्शियम, फास्फोरस युक्त आहार— दूध, दही, फल, सब्जों की मात्ता पर्याप्त होनी चाहिए तथा बच्चे को सर्दों में धूप-स्नान भी अवश्य करना चाहिए। यह विटामिन खाद्य पदार्थों में बहुत कम होता है। अतः धूप ही हमारे देश में इसकी प्राप्ति का सस्ता सुलभ साधन है।

घेघा (गलगंड)

आहार में 'आयोडीन' तत्व की कमी सामान्यतः इस रोग का कारण होती है। पर अधिकतर यह रोग स्थानीय है, हिमाचल क्षेत्र, ऊधम प्रदेश में पाया जाने वाला। यह प्रायः पांच साल से ऊपर की आयु में ही होता है। इसमें गले के नीचे एक लोथड़ा सा बड़ जाता है। पर इससे गल-ग्रंथि की क्रिया घट-बढ़ जाने से मानसिक व व्यवहार संबंधी कठिनाई पैदा हो सकती है। बंदगोभी, गलजम, कमल ककड़ी, मूंगफली, सोयाबीन, जैसी आयोडीन युक्त चीजों से इसकी रोकथाम की जा सकती है।

रक्ताल्पता (एनीमिया)

खुराक में लौह-तत्व की कमी इसका मुख्य कारण है। पर फोलिक एसिड और विटामिन बी-12 की कमी भी रक्ताल्पता में सहायक है। 'हुकबर्म' भी खून चूसने के कारण 'एनीमिया' का कारण बनते हैं। इस रोग में खून की कमी से बच्चा मुस्त व पीला पड़ जाता है। आंख, नाक, नाखून, जीभ होठ पीले दिखाई देते हैं। नाखून भी चपटे हो सकते हैं।

उपचार : उपचार के रूप में गर्भवती मां, दूध पिलाने वाली मां और बच्चे को फोलिक एसिड युक्त आभरण की मात्ता डाक्टर से पूछ कर देनी चाहिए। आजकल यह टानिक

भी माताओं व बच्चों को बाल-स्वास्थ्य केंद्रों पर निःशुल्क वितरित किया जा रहा है। पर खुराक में हरी सब्जियां, फलों को शामिल करने से इस तत्व की कमी नहीं रहेगी। पालक, टमाटर, प्याज, खीरा, सलाद, सेब, अंडा कलेजी में इसकी भरपूर मात्रा होती है और पालक, खीरा, सलाद व अन्य हरी सब्जी कुछ सहगी भी नहीं।

अतः स्पष्ट है कि खाद्य-पदार्थों के पोषक-तत्व केवल महंगी चीजों में ही नहीं होते। अतः दैनिक भोजन में ही थोड़ा हेर-फेर करके, भोजन की परंपरागत आदतें बदल कर, मौसमी फलों व हरी सब्जियों का प्रयोग बढ़ाकर, बच्चे को पर्याप्त खुराक दे कर इस समस्या से छुटकारा पाया जा सकता है। आवश्यकता पड़ने पर डाक्टरों राम से अतिरिक्त टॉनिक भी दिए जा सकते हैं।

अतः पहली आवश्यकता है, इस संबंध में बुनियादी जानकारी प्राप्त करने व उसे आमपाम वितरित करने की, क्योंकि बच्चे की कथ खुराक का कारण केवल गरीबी ही नहीं है। इस संबंध में एक ओर कम खर्च में पोष्टिकता जुटाने के बारे में हमारी अज्ञानता आड़े आती है तो दूसरी ओर अधिक साइ-प्यार में बच्चे के साथ खाने के बारे में जबरदस्ती करने या उसके पीछे पड़े रहने की आधुनिक माताओं की आदत। जिससे बिड़कर और मां को चिड़ने की गरज से बच्चा खाना छोड़ देता है। खाते-पीते घरों के बच्चे माताओं की इस आदत के कारण ही प्रायः कुपोषित रह जाते हैं।





पेट के रोग

[कलावती सरन बाल-चिकित्सालय की एक बरिष्ठ बाल-चिकित्सक डा० दया शर्मा से भेंट पर आधारित]

छोटे बच्चों में पेट की छोटी-मोटी शिकायतों के अलावा जिस गंभीर रोग से विशेष परेशानी होती है, वह है दस्तों का रोग. पांच वर्ष से कम आयु के बच्चे इससे अधिक प्रभावित होते हैं और एक वर्ष से छोटे बच्चों में कभी-कभी यह बीमारी मौत का कारण भी बनती है. पर सावधानी बरती जाए तो इसपर काबू पाना कठिन नहीं. कुछ बातों की जानकारी हासिल कर माताएं ही इसकी रोकथाम में सहायक हो सकती हैं, अतः इस अवधि में माताओं के लिए आवश्यक जानकारी प्रस्तुत कर रही है राजधानी के प्रमुख बाल-चिकित्सालय कलावती सरन अस्पताल की एक बरिष्ठ बाल-चिकित्सक डा. दया शर्मा. डा. दया शर्मा के मुताबिक संक्षेप में इस प्रकार है :

- दस्तों का रोग (बायरिया)

यह रोग आंतों में रोगाणुओं (जीवाणु और वायरस) के प्रभाव से होता है. इसके अलावा कान, गले में संक्रमण होने, निमोनिया आदि कारणों से भी हो सकता है. कुपोषण से बच्चे का हाजमा खराब हो जाता है, उसकी पाचनशक्ति और रोग-निरोधक शक्ति कमजोर हो जाती है. इस कारण दस्त लग सकते हैं. इस प्रकार कुपोषण और संक्रमण (इंफेक्शन) दोनों ही इस बीमारी के कारण बनते हैं.

अस्वच्छता, सफाई न रखना, और गंदे बर्तनों का प्रयोग आदि इंफेक्शन का कारण बनते हैं. इनसे दूध, पानी आदि वेग दूषित हो जाते हैं जिससे संक्रमण फैलता है और बीमारी लगती है. मखियां भी संक्रमण फैलाती हैं. वे गंदगी में उड़कर खाने की चीजों पर बैठती हैं और उन्हें दूषित बनाती हैं. इसलिए खाने-पीने की सभी चीजें ढककर रखनी चाहिए, खाना स्वच्छता से बनाना चाहिए और रसोई को जूठन, कूड़ा-कचरा भी ढककर रखा जाना चाहिए ताकि मखियां गंदगी पर बैठने के बाद खाने पर बैठ उसे दूषित न कर सकें. व अन्य कीटाणुओं में भी भोजन को सुरक्षित रखा जा सके. सफाई के लिए यह भी जरूरी है कि

बच्चे की टट्टी को व उस स्थान को शीघ्र साफ कर दिया जाए.

बायरिया के लक्षण : दस्तों की बीमारी में रोग की अवधि भिन्न-भिन्न होती है. इसके रोग-आक्रमण में दो-तीन दिन तक दस्त आते हैं, फिर बच्चा धीरे-धीरे ठीक हो जाता है. पर पाखाना सामान्य हो जाने पर भी कभी-कभी गलत खिलाने-पिलाने से संक्रमण लग कर रोग दुबारा भी हो जाता है.

दूसरे गंभीर किस्म के दस्तों में ऐसा भी हो सकता है कि बच्चे में रोग के लक्षण दिखाई देने के बाद चंद घंटों में उसकी मृत्यु हो जाए. अधिकतर मृत्यु का कारण निर्जलन हो होता है. दस्तों से पीड़ित अधिकांश बच्चे निर्जलन से





हस्ता सेटने को घावत डालने से बच्चा पेट बर्ब से बचा रहता है व सोते हुए उल्टी करने पर उसके फेफड़ों में जाने का डर नहीं रहता

मरते हैं. बार-बार टट्टी द्वारा या उल्टी द्वारा बच्चे के शरीर से बहुत सा पानी तथा नमक बाहर निकल जाता है. निर्जलन की इस स्थिति में पानी तथा नमक से कमी-भूति करके रोगी बच्चे की जान बचाने का प्रयत्न करना होता है. अतः बच्चे को पेय पदार्थ देने के साथ तुरन्त डाक्टर की सहायता भी लेनी चाहिए.

निर्जलन या शरीर में पानी की कमी के लक्षण : दस्त न रुकने पर आरंभ में बच्चे में पानी की थोड़ी कमी होती है और वहाँ देखने में सामान्य लगता है. लेकिन धीरे-धीरे अधिक पानी और नमक निकल जाने पर निर्जलन के चिह्न तेजी से बढ़ने लगते हैं. शुरू में बच्चा बेचैनी अनुभव करता है तथा उसे प्यास लगती है. उसकी जीभ थोड़ी सूखने लगते हैं. बाद में आँखें धंसने लगती हैं. तालू गिरने लगता है. पेट की चमड़ी को चूटकी में पकड़कर ऊँचा उठा कर देखें तो मालूम होगा कि चमड़ी डलक गई है. इस समय बच्चे की ठीक से देखभाल न की जाए तो पेशाब बहुत कम व गाढ़ा हो जाता है और अंत में बच्चा मुन्न पड़ जाता है. बेहोश हो जाता है. उसका शरीर ठीका पड़ जाता है. हाथ-पांव ठंडे व चिपचिपे हो जाते हैं. निर्जलन के इन लक्षणों को पहचानने के साथ इनके साथ प्रगत होने वाले कुछ अन्य लक्षणों पर भी निगाह रखें, जैसे टट्टी में खून आना, बुखार बेहोशी, ऐंठन या तेज साँस आदि. इनका अलग से इलाज करना पड़ सकता है.

सावधानी : यदि बच्चे को दस्त लग जाएं तो इस बात का विशेष ध्यान रखें कि बच्चे में पानी की कमी न होने पाए, क्योंकि निर्जलन हो जाने पर बंद ही घंटों में यह स्थिति तेजी से बढ़ती है और फिर इलाज में देर होने पर बच्चे की जान को खतरा हो सकता है. अतः दस्तों के कारण होने वाली पानी की कमी को जल्दी पूरा करना

चाहिए. इसे पुनर्जलीकरण कहते हैं, जो कि लक्षण दिखने के छह घंटे के भीतर करना चाहिए.

जब तक दस्त जारी रहें और बच्चा सामान्य रूप से फिर दूध आदि न लेने लगे, तब तक पुनर्जलीकरण जारी रखना चाहिए और तुरंत अपने क्षेत्र के स्वास्थ्य कार्यकर्ता या समीप के डाक्टर से सलाह लेनी चाहिए. दूसरे, बच्चे को संक्रमण से बचाव के लिए दवा तभी देनी चाहिए जबकि डाक्टर की ऐसी राय हो. रोगी बच्चे को नमक मिला पानी पिलाना चाहिए. यह घोल एक लिटर पानी में आधा चम्मच या तीन ग्राम नमक तथा पांच चम्मच या पच्चीस ग्राम चीनी मिलाकर घर पर ही तैयार किया जा सकता है या दवा बेचने वालों से खरीदा जा सकता है. घोल बच्चे को चम्मच या प्याले से बार-बार तब तक पिलाना चाहिए जब तक बच्चा मना न कर दे. यदि बच्चा माँ का दूध पीता है तो माँ के दूध के साथ ही यह घोल भी पिलाते रहना चाहिए. फिर धीरे-धीरे दूध की मात्रा अधिक व घोल की मात्रा कम करते जाएं. बार से छः दिन में बच्चा सामान्य खुराक लेने लगता है.

यदि बच्चे को उल्टी आ रही है और मुँह से दिया जाने वाला दूध आदि पेय पच नहीं पाता तो उसे अन्तः शिरा-विधि (इन्ट्रावीनसली) द्वारा दूध दिया जाना चाहिए ताकि निर्जलन से बचाव हो सके. ऐसे मामलों में क्षेत्रीय स्वास्थ्य कर्मचारी या डाक्टर से संपर्क अवश्य करें अथवा क्लीनिक या अस्पताल से इलाज करवाएं जिससे रोग को जटिल होने से रोका जा सके. तीन-चार दिन तक आराम के बाद दूध शुरू करने पर यदि फिर से दस्त आने लगे तो दूध बंद करके बदले में लससी या केले का चूर्ण (बैनालोना) देना चाहिए. (देने की विधि : 'बैनालोना' के डिब्बे पर लिखी रहती है) दूध में पाया जानेवाला 'लेक्टोज' कभी-कभी रोगी



निर्जलीकरण से त्वचा इस प्रकार डीसी हो जाती है

बच्चा सहन नहीं कर पाता. इसलिए उसे एक सप्ताह तक दूध न दें, फिर धीरे-धीरे उसे दूध पर लाएं. उसे ठोस आहार के रूप में दही-खिचड़ी दे सकते हैं, केला खिला सकते हैं.

तीन सप्ताह तक इलाज से बीमारी ठीक न हो तो इसे 'क्रानिक डायरिया' कहते हैं, यानी दस्तों की जीर्ण बीमारी. इसके लिए ट्यूबी की जांच जरूरी है कि बैक्टीरिया हैं या पेट के कीड़े, इसका पता लगाया जा सके. पेट के कीड़ों के कारण ही अक्सर बीमारी अधिक देर तक रहती है. इसलिए जांच व उसके बाद इसका जमकर इलाज जरूरी है. यदि डाक्टर की राय हो तो बच्चे को अस्पताल में भी भरती किया जाना चाहिए. गांवों-कस्बों के डाक्टर भी प्रायः ऐसे रोगी बच्चे को समीप के बड़े अस्पताल में चिकित्सा के लिए ले जाने की सलाह दें तो इसमें देर नहीं करनी चाहिए. निर्जलन होने पर तो बच्चे की जान बचाने के लिए तुरंत योग्य डाक्टर से संपर्क करना या उसे अस्पताल ले जाना आवश्यक है.

दस्तों से बचाव के लिए सामान्य स्वच्छता-सफाई का ध्यान रखने के साथ यह बात विशेष रूप से याद रखने की

है कि यह रोग बोटल से ऊरारी दूध पीने वाले बच्चों को ही अधिक होता है, अतः संक्रमण से बचाव के लिए दूध की बोटल और निपल की सफाई का विशेष ध्यान रखना चाहिए. और जब कभी बच्चे को दस्त-रोग हो जाए तो उसे पर्याप्त मात्रा में तरल पदार्थ दिए जाएं जिससे वह पानी की कमी का शिकार न होने पाए.

पेचिश

पेचिश छोटे बच्चों में कम, बड़े बच्चों में अधिक होती है. इसके कारण भी ये ही हैं : अस्वच्छता से भोजन द्वारा संक्रमण और रोगाणु. इसलिए पेचिश रोग की रोकथाम के उपाय भी यही होंगे—बूढ़ेदात को ढककर रखना, भोजन की स्वच्छता, शुद्धता आदि—जोकि दस्त-रोग के बचाव के लिए बताए गए हैं.

पेचिश के लक्षण हैं : पेट में दर्द व मरोड़ के साथ असामान्य पाछाना, जिसमें आंव व कभी-कभी खून भी मिला होता है. रोग का इलाज शीघ्र न किया जाए तो पुराना होकर यह अधिक तकलीफदेह व जटिल हो सकता है, जबकि समय पर इलाज से यह शीघ्र ही काबू में आ जाता है और तेज होने पर भी 'डायरिया' की तरह जान-सेवा साबित नहीं होता.

सावधानी : जब तक पेचिश ठीक न हो जाए, बच्चे को हल्का, सुपाच्य खाना देना चाहिए. जैसे दलिया, दही, खिचड़ी आदि. दूध न दें या कम से कम दें. जोर होने पर तो पतली नरम खिचड़ी व दही ही दिया जाना चाहिए. पेट दर्द के लिए 'बरासपन' की गोली या बूंदों वाली दवा 'स्पैजमिन डान' की (बच्चे की आयु अनुसार) चार से बीस बूंदें तक दी जा सकती हैं. दवा देने का संकेत शरीर पर लिखा रहता है, उसी अनुसार दें. पर कष्ट अधिक हो या बीमारी देर तक चले तो डाक्टर सहायता लेना ही ठीक होगा.

कब्ज

शिशु को दिन में पांच-छह बार या एक-दो दिन छोड़ कर टूटी करना सामान्य बात है. इसके लिए चिंता की जरूरत नहीं. यदि बच्चा मां के दूध पर है तो दस्तों की बीमारी से और कब्ज से प्रायः बचा रहता है. अधिकतर कब्ज की शिकायत भी ऊपरी दूध पीने वाले बच्चों को ही रहती है.

सावधानी : यदि बच्चे को कब्ज रहती है तो बुद्धिमान् इसी में है कि कब्ज होने के बाद उसका इलाज करने

के बजाए कब्ज होने ही न दी जाए. ऊपरी दूध पीने वाले बच्चे के मामले में इस बात का ध्यान रखना और भी जरूरी है. सख्त टट्टी से तकलीफ है तो बच्चे को फलों का रस, सज्जियों का सूप, दालें, खिचड़ी, रोटी, दलिया आदि तरल व ठोस भोजन दें जिससे उसे कब्ज न रहे. दूध ही पीने वाले बच्चे को दूध में शहद डालकर दें या शहद चटाएं. उबला हुआ पानी काफी मात्रा में पिलाएं. कब्ज वाले बच्चे को बार-बार जुलाब देना माताओं में एक बहुत ही गलत आदत पाई जाती है. इससे बचना चाहिए. कब्ज होने पर आवश्यकतानुसार कभी-कभी एनीमा दे सकते हैं या ग्लैसरीन की बत्ती का सहारा ले सकते हैं, पर बच्चे को इसकी आदत नहीं पड़नी चाहिए. यदि कभी जुलाब देना ही पड़े तो भी 'कैस्टर आयल' जैसा तेज जुलाब न देकर रात को सोते समय आधे से एक चाय के चम्मच तक 'क्रीमाफेन' या 'मिल्क आफ मैग्नेशिया एमल्शन' दिया जा सकता है. सामान्य ज़रूरत के लिए अजीर का एक टुकड़ा रात को भिगोकर रख दें व सुबह मसलकर उसका रस दो चाय के चम्मच शिशु को पिला दें. उसे कब्ज नहीं रहेगी. ये सब उपाय आजमाने पर भी बच्चे को लगातार कब्ज रहे तो विशेषज्ञ से जांच कराना जरूरी है.

पेट गैस व अफारा

मां का दूध व बोटल का दूध पीने वाले शिशुओं में यह शिकायत कभी सामान्य व कभी-कभी गंभीर रूप में भी उपस्थित होती है. जब मां का दूध पूरा न पड़े और बच्चा खाली स्तन चूसता रहे तो अपने भीतर हवा भर लेता है. इसी तरह बोटल से दूध पीने वाले बच्चे के मुँह में लगी बोटल का दूध यदि निपल में पूरा न भरा हो तो बच्चा दूध के साथ हवा भी निगल लेता है. कई बार दूध व पानी की मात्रा का उपयुक्त संतुलन न होने पर भी अपच व अफारा हो जाता है. मानसिक परेशानी से कब्ज, दस्त, अपच, अफारा, उल्टी आदि कुछ भी हो सकता है. बच्चे का पाचन ठीक न हो और वह ज़रूरत से ज्यादा खा ले या उसे जबर-दस्ती खिला दिया जाए तो भी अफारा स्वाभाविक है. कई बार पेट में कीड़े होने से भी यह शिकायत होती है जिसके लिए जांच जरूरी है.

सावधानी : माताओं को चाहिए कि बच्चे का पेट भर जाने पर वे उसे स्तनों से अलग कर दें. उसे भूख से ज्यादा दूध न पिलाएं, न ही खाली स्तन देर तक चूसती रहें. यदि मां का दूध पूरा न पड़े तो ऊपरी दूध और साथ में पूरक

आहार दें. दूध पिलाते समय बच्चे का सिर नीचा नहीं होना चाहिए, उसे हाथ का सहारा दे तनिक ऊंचा उठाकर रखें. बोटल से दूध पिलाते समय भी बोटल को कुछ ऊंचा उठाकर रखना चाहिए जिससे निपल दूध से भरा रहे. इस तरह बच्चा दूध पीते समय हवा नहीं निगलेगा. इसके अलावा, दूध पिलाने के शीघ्र बाद बच्चे को उठाकर कंधे से लगाएं और उसकी पीठ थपथपा दें ताकि वह डकार ले ले. इसके बाद ही उसे बिस्तर पर लिटाना चाहिए, वह भी तनिक सिर ऊंचा उठाकर.

अपच व अफारे से बचाने के लिए बच्चे को जहां तक संभव हो मां का दूध पिलाएं. बदले में बकरी का या गाय का दूध देना चाहिए और दूध में पानी नहीं मिलाना चाहिए. डिब्बे का दूध देते समय बच्चे की आंख व वजन के अनुसार दूध की सही मात्रा दी जाए और डिब्बे पर लिखी विधि से दूध बनाया जाए, न अधिक गाढ़ा, न अधिक पतला. यदि बड़ा बच्चा भूख में अधिक खाता है और उसका पेट भी प्रायः खराब रहता है तो टट्टी की जांच कराएं कि कहीं उसके पेट में कीड़े तो नहीं? सामान्यतया बच्चा भूख से अधिक नहीं खाता, न ही अधिक दूध पीता है. उसे उसकी भूख के अनुसार ही खुराक मिलनी चाहिए. पर इस बारे में जोर या जबरदस्ती ठीक नहीं. यदि बच्चा खाने से इंकार करे तो उसे फुससाने, सालच देने, डांटने या जबरदस्ती करने का प्रयत्न न कर उसे बीला व अकेला छोड़ दें या समूह में बैठकर खाना सिखाएं. किसी भी हालत में खाने को लेकर उसके मस्तिष्क में तनाव नहीं आना चाहिए, न ही उसमें हठधर्मी का विकास होना चाहिए.

किसी भी कारण से अफारा होने पर गरम पानी की बोटल से सेंक दें, पेट पर मालिश न करें. पेट-दर्द के लिए पेचिश-प्रकरण में बताई गई गोली या बुखों वाली दवा देनी चाहिए. पेट के बस उल्टा लिटाने से भी पेट की गैस निकल जाती है और बच्चे को आराम मिलता है. यदि बच्चे की लगातार अपच व अफारे की शिकायत रहती हो और खान-पान में सुधार से और इन उपायों से ठीक न हो तो बच्चे की डाक्टर की जांच कराएं कि आंतों में किसी एकावट के कारण तो ऐसा नहीं? इसके लिए डाक्टर की इलाज जरूरी है.

उल्टी

उल्टी कोई एक ही बीमारी का नहीं, कई बीमारियों का लक्षण है. वैसे शिशु के लिए थोड़ा-थोड़ा दूध निकासते रहना एक सामान्य बात है. कभी एकाध बार पूरा दूध उल्ट देना भी हानिकारक नहीं. यदि बच्चे की बहुत ठीक है, नींद

ठीक है, टूटी ठीक है तो इस तरह की उल्टी से डरने की आवश्यकता नहीं। लेकिन उल्टी बार-बार होती हो व साथ में बन्ज रहनी हो तो डाक्टररी जांच कराएं। कई बार गले में, मुंह में 'इंफेक्शन' होने से भी उल्टी हो सकती है। इन सब शिकायतों में, दस्तों के साथ उल्टी होने पर या आंतों में कोई रुकावट हो तो इसका इलाज डाक्टर पर ही छोड़ना चाहिए।

अंत में, इन मुख्य बातों पर विशेष रूप से ध्यान दें :

□ शिशु में पेट-दर्द और अफारे की पहचान है—पेट का फूला होना, सख्त होना और बच्चे का पेट की तरफ रैर सिकोड़ कर रोना। ऐसे समय उसके रोने पर उसे दूध पिलाने से उसकी तकलीफ और बढ़ेगी, तुरंत ससणों से पहचान कर पेट-दर्द का व अफारे को ठीक करने का उपाय करें।

□ पेट की कोई भी तकलीफ हो, खान-पान में सुधार करना और सफाई-स्वच्छता पर ठीक से ध्यान देना जरूरी है। इस नियम का बराबर पालन करने से बार-बार ऐसी तकलीफ होगी ही नहीं।

□ संक्रमण से बचाने के लिए यह भी जरूरी है कि बच्चा गीले व गंदे मैपकिन में न रहे और उसे 'मैपकिन-सोर' से बचाया जाए।



दस्तों की बीमारी में पानी या सस तरल •
वेम पदार्थ अवश्य हैं

□ दस्तों की बीमारी में तरल वेम पदार्थ बराबर दिए जाएं ताकि निर्जलन न हो और निर्जलन के ससण दिखाई देते ही तुरंत उसका इलाज किया जाए। ●





[राणा नसिण होम की यात्रारोग विशेषज्ञ डा. श्यामला मेहता से भेंट पर आधारित]

पेट की बीमारियों में पेट के कीड़ों का भी काफी हाथ रहता है। ये कीड़े पाखाने में निकलते रहते हैं पर प्रायः दिखाई नहीं देते। टट्टी की जांच करने पर माइक्रोस्कोप से ही नजर आते हैं। पर समय पर इसका इलाज न किया जाय तो ये बच्चे की पाचनशक्ति पर, उसके पोषण पर उसकी बढ़त पर दुष्प्रभाव छोड़ते हैं।

“ये किस आयु के बच्चों में अधिक होते हैं?” यह प्रछने पर डा. श्यामला मेहता ने बताया, “एक वर्ष की आयु के ऊपर का कोई भी व्यक्ति इनसे प्रभावित हो सकता है। एक वर्ष से कम उमर के बच्चे जब तक मां का दूध पीते हैं और मिट्टी के संपर्क में नहीं आते, इनसे बचे रहते हैं।”

कारण

डा. मेहता के अनुसार, इनके कारण हैं :

दूषित पानी, हरी सन्जियों, विशेषतया कंद सन्जियों (जो मिट्टी के भीतर पनपती हैं) का बिना छोए प्रयोग। यदि सन्जियों को पोटाशियम परमैंगनेट मिले पानी में घोल कर काम में लाएँ तो यह शिकायत नहीं होगी। विशेष रूप से बरसात में तो इस बात का और भी ध्यान रखना चाहिए।

दूसरा कारण है, बच्चों का मिट्टी में खेलते हुए वही गंदे हाथ मुँह में डाल लेना और उनकी मिट्टी खाने की आदत। बच्चों को मिट्टी में खेलने से मना न करें, केवल सफाई की

आदत सिखाएं। छोटे बच्चों को मिट्टी खाने की आदत छुड़वाने के लिए उन्हें कैल्शियम की गोली खिलाएं। इससे उनकी मिट्टी के स्वाद की इच्छा भी पूरी हो जाएगी, उन्हें अतिरिक्त कैल्शियम भी मिलेगा, जो दांत निकालते समय उनके लिए विशेष रूप से लाभदायक होगा।

प्रकार

पेट के कीड़े मुख्यतः दो प्रकार के होते हैं :

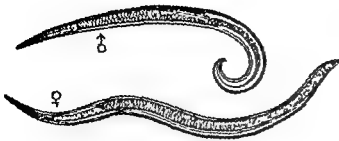
1. ‘बूँड वर्म्स’ (चुनचुने), ‘राउंड वर्म्स’ (केंचुए व बड़े कीड़े), ‘टैप वर्म्स’ (सूजे कीड़े)।
2. अमीबा, शिस्टोसोमा और ट्रूक वर्म्स।

बूँड वर्म्स या चुनचुने

छोटे-छोटे घागे के समान पतले ये कीड़े 3 से 13 मिलीमीटर तक लंबे होते हैं। मादा कीड़े गुदा के किनारे पर आकर अंडे देते हैं। बच्चा गुदा पर खूजलाएँ तो गुदा की बमझी हटा कर देखने से वही पर ये दिखाई दे जाएंगे, अन्यथा पाखाने में निकलने पर पहचान करें। गुदा पर खूजलाहट से ये हाथ और कपड़ों में लगकर अन्य लोगों को भी प्रभावित करते हैं। इसलिए अक्सर परिवार में किसी एक को होने पर सभी को हो सकते हैं। ये अंडे आंतों में आकर पूरे कीड़े बन जाते हैं। पेट में ये कीड़े होने पर सामान्य लक्षण हैं : बच्चे का रात के समय दांत किटकिटाना, गुदा में खुजली, जो रात के समय बढ़ती है, पेट दर्द, साथ ही गुदा के मुँह पर छोटे कीड़ों का दिखाई दे जाना और दस्तों में सभी आकार के चुनचुने निकलना। कभी-कभी बच्चे को दस्त लगने का कारण भी ये बनते हैं। जब भी ये लक्षण दिखाई दें, बच्चे की टट्टी की जांच करा लें या कीड़े दिखाई दे जाने पर बच्चे को डॉक्टर के पास ले जाएँ। अपने आप जुलाब आदि न दें। डॉक्टर बच्चे की सामान्य जांच करके ही दवा की मात्रा आदि निर्धारित करते हैं। वैसे इनका



बूँड वर्म्स



राउंड वर्म

इलाज न कठिन है, न संवा. सात दिन का एक कोर्स लेना पड़ता है, फिर पंद्रह दिन के अंतराल से दोबारा पाखाने की जांच करा लेनी चाहिए. कई बार तीन-चार महीने के बाद दोबारा यह इलाज करना पड़ सकता है. इसलिए जब तक ये बिल्कुल समाप्त न हो जाएं, बच्चे को डाक्टर के संपर्क में रखना ठीक होगा. मुदा में खुजली होने पर बच्चे के नाखून काट देने चाहिए. उसके हाथों को बार-बार साफ करना चाहिए और परिवार के दूसरे पीड़ित सदस्यों का इलाज भी साथ ही करना चाहिए.

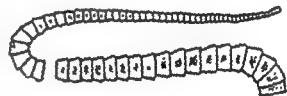
राउंड वर्म या कैंचुए

ये कीड़े 20 से 35 सें. मी. तक लंबे और कैंचुए की तरह सफेद व मोल होते हैं. कभी-कभी पाखाने या उल्टी में निकलने पर दिखाई दे जाते हैं. पाखाने में इसके अंडे तो निकलते ही रहते हैं. पेट में ये कीड़े होने के सामान्य लक्षण हैं: पेट दर्द, भूख की कमी, उल्टी भी ला सकती है. त्वचा-विकार भी हो सकता है, एनीमिया या खून की कमी भी. बच्चे की बढ़त रुक जाती है. ज्यादा हो जाए तो दमा भी हो सकता है. आंतों में रुकावट भी ला सकती है, जिसके लिए आपरेशन करना पड़ सकता है. इसलिए यदि बच्चे की बढ़त में बाधा दिखाई दे, उसकी भूख कम हो तो जांच कराएं. एनीमिया व अन्य विकारों का जल्दी इलाज होना चाहिए और बच्चे का विकास बिना अवरोध जारी रखने के लिए इन कीड़ों से छुटकारा पाने का उपाय भी शीघ्र करना चाहिए. जांच से पता चल जाने पर जमकर डाक्टरों इलाज करें. दवा का एक कोर्स लेने के बाद तीन-चार महीने बाद तक कोर्स फिर सेना पड़ सकता है. इलाज बहुत सरल है. यह सप्ताह में एक ही गोली दी जाती है, सप्ताह बाद दूसरी. कोर्स समाप्त होने के 15 दिन बाद मल की

दोबारा जांच भी जरूरी है, नाकि कीड़े समाप्त हो जाने का पता चल जाए.

टैप वर्म या लम्बे कीड़े

ये कीड़े और 'ट्रुक वर्म' भी मैदानी इलाकों में ज्यादा नहीं होते. पहाड़ी क्षेत्रों में ही इनकी रिपोर्ट ज्यादा मिलती है. पर सूजर के मांस से कभी भी इनका छतरा रहता है, क्योंकि सूजर गंदगी खाता है. इसके लक्षण हैं: पेट दर्द, एनीमिया, भूख की कमी, वजन में कमी, दोरे भी पड़ सकते हैं. पाखाने में पूरा संवा कीड़ा नहीं, उसके टुकड़े निकलते हैं. इसलिए जबरन कीड़े का पता नहीं चल पाता. पर संदेह हो तो रोग की उपेक्षा न कर तुरंत जांच करानी चाहिए, क्योंकि बढ़ने पर ये ज्यादा खतरनाक होते हैं.



टैप वर्म

बिखाई न देने वाले कीड़े : समीबा और जियाहिया

इनके सामान्य लक्षण हैं: दस्त, पेचिश, भूख की कमी, अपच, खाने के बाद शोच, शोच के पहले पेट दर्द, कभी ज्यादा बार दस्त, कभी कब्ज. दस्तों में निर्जंतुकरण

का खतरा रहता है। इसलिए रोकथाम का उपाय शीघ्र करना चाहिए। 'जियाडिया' की पहचान है, अधिक मात्रा में टट्टी। इसलिए इससे बच्चे को जल्दी कमजोरी आ जाती है, उपेक्षा किसी भी हालत में ठीक नहीं होगी। सद्यो से संदेह होने पर डाक्टर को दिखाएं व उसके निर्देशन पर चलें। पाखाने की जांच से ही इनका पता चल सकता है, वैसे नहीं। चिकित्सा का कोर्स सात से दस दिन तक का होता है—'जियाडिया' का सात दिन का, 'अमीबा' का दस दिन का। एक कोर्स लेने के बाद दोबारा जांच कराके पता लगाना चाहिए कि ये कीड़े समाप्त हो गए हैं कि नहीं। अगले छह महीने के दौरान ये कभी भी दोबारा हो सकते हैं। पर उबला पानी पिनाते रहें और सब्जियां आदि 'पोटाशियम परमैंगनेट' के पानी से धोकर प्रयोग में लाएं तो रोग दोबारा होने का खतरा नहीं रहेगा।

'हुक वर्म' या चिमटी की तरह पकड़ लेनेवाले कीड़े

इनका पहले पता ही नहीं चलता। जब बच्चे में खून की कमी हो जाती है और उससे सम्बन्धित हानियां सामने



हुक वर्म

आने लगती हैं तभी रोग की पहचान हो पाती है, वह भी पाखाने की जांच से। यह कीड़ा खून चूसता है, अतः बच्चे में खून की ज्यादा कमी हो जाने पर अतिरिक्त खून देने की जरूरत भी पड़ सकती है। सतोप की बात यही है कि यह बीमारी अधिक संख्या में नहीं है। जांच से पता चलने पर इलाज कठिन नहीं। केवल एक ही खुराक लेनी होती है, फिर सात दिन बाद दवा की दूसरी खुराक और दो खुराकों से ही कीड़े समाप्त हो जाते हैं। इनमें अधिक हानि 'एनीमिया' व अपोपण से ही होने की संभावना रहती है। इसलिए संदेह होने पर शीघ्र जांच व इलाज कराएं ताकि बच्चे में खून की कमी न होने पाए। ●

* बच्चे को बहुत चुस्त व साफ जामिया पहना कर रखें, ताकि यह खूजली न करने पाए।

* स्नान करते समय मलाशय के मुँह को साफ करने की ओर विशेष ध्यान देना चाहिए।

* बच्चे को हर बार भोजन करने से पहले उंगलियों के नाखूनों की बुझ और साबुन से अच्छी तरह साफ करने

की आदत डालें।

* कच्चे फल या सब्जी अच्छी तरह साफ करके धोकर प्रयोग में लाएं। दूध और पानी भी उबाल कर ही पीने को दें।

* बच्चे को नंगे पैर न घूमने दें, मिट्टी में न खेलने दें।



30

श्वास रोग

[कृतावती सरन अस्पताल की प्रोफेसर व हरिष्ठ बाल रोग विशेषज्ञ डा. विमला गुजराल से मॅटबार्ता पर साधारित]

"आम भाषा में बच्चों के श्वास सम्बन्धी सभी रोगों के लिए प्रायः सरदी लगना कह दिया जाता है. इसमें कुछ तथ्य भी है क्योंकि कमजोर बच्चों को जब खांसी-जुकाम की शिकायत बार-बार होने लगती है तो प्रायः यही रोग बिगड़ कर अन्य जटिलताएं पैदा करता है और निमोनिया, ब्रोंकाइटिस, दमा जैसी स्थितियां पैदा करता है. वैसे यह जरूरी नहीं कि सामान्य जुकाम-खांसी ही बिगड़ कर इन रोगों में परिवर्तित हो, इनका आक्रमण सीधा भी हो सकता है. ये रोग यद्यपि विषाणु (वायरस) या जीवाणु (बैक्टीरिया) द्वारा या किसी 'एलर्जी' के कारण ही होते हैं, पर अपरिपक्व शिशुओं, अपोषित बच्चों को या बीमारी आदि अन्य कारण से कमजोर बच्चों को ही अधिक होते हैं, क्योंकि उनके भीतर रोगाणुओं से लड़ने की निरोधक क्षमता कम होती है.

"इसीलिए ये रोग छोटे बच्चों को अधिक होते हैं और बच्चा जितना छोटा या कमजोर हो, इन रोगों से बचाने की उसे उतनी ही अधिक जरूरत होती है. क्योंकि कमजोर शारीरिक स्थिति में इनके गंभीर व जटिल हो जाने का खतरा रहता है. इस दृष्टि से साधारण जुकाम-खांसी होने पर भी छोटे बच्चों पर अधिक ध्यान देने की जरूरत है. बीमारी समझकर इनकी उपेक्षा ठीक नहीं."—इन शब्दों के साथ सुप्रसिद्ध बाल रोग विशेषज्ञ डा. विमला गुजराल माताओं की जानकारी के लिए बच्चों के श्वास-रोगों पर प्रकाश डालते हुए पहले जुकाम-खांसी के बारे में ही बताती हैं.

सामान्य जुकाम-खांसी

इस आम रोग में नाक से पानी बहता है, छींक आती है, या नाक बन्द हो जाती है और मुँह से सांस लेने के कारण शिशु को दूध पीने में कठिनाई होती है. वह चिड़चिड़ा हो जाता है और रोता रहता है. आँखों से पानी आना, सिर

दर्द, बदन-दर्द और भ्रमूली-पुयार भी हो सकता है. कुछ दिनों बाद नाक से पानी की जगह गाढ़ा बसम भी निकल सकता है. जीवाणु-संक्रमण (बैक्टीरिया इंफेक्शन) से नाक से आने वाला यह गाढ़ा मवाद काफी दिनों तक भी चल सकता है. कमजोर बच्चों को लगने वाला जुकाम ठीक होकर बार-बार भी लग सकता है. जुकाम के साथ गले में खराब या खांसी की शिकायत भी आम है. पर बदलते मौसम और सर्दियों में इसका प्रकोप ज्यादा होता है और कम रोग-निरोधक क्षमता रखने वाले अपरिपक्व या अपोषित बच्चों



श्वास के रोगों बच्चे की परीक्षा

को इससे ज्यादा खतरा रहता है घूल-कणों से या छीक-सास द्वारा फैलने वाला यह रोग प्रायः बड़ों से ही बच्चों को सगता है, इसलिए बहुत छोटे व कमजोर बच्चों को बड़ी उमर के इन जीर्ण रोगियों से (जुकाम-खासी के हर रोगी से भी) व भीड़भाड़ वाली जगहों से बचाना चाहिए. साथ ही नवजात शिशुओं को जन्मोपरांत लगने वाले सभी रोग-प्रतिरक्षक टीके समय पर अवश्य लगवा लेने चाहिए.

उपाय : इन बचावी-उपायों के अलावा, छोटे बच्चों को सफाई के समय घूल-मिट्टी से बचाने का भी प्रयत्न करें. उन्हें मौसम अनुसार जरूरी कपड़े अवश्य पहनाएं, पर सरदी से बचाव के नाम पर अत्यधिक कपड़ों से सादकर न रहें. इस तरह अधिक कपड़ों को आदत लग जाने पर उसका शरीर जरा-सी सरदी सहन नहीं करेगा और नहत्ते, कपड़े बदलते समय हवा लग जाने पर बच्चा बीमार पड़ जाएगा. एकदम बंद कमरे में रखने, तंग कपड़े पहनाने, अधिक गरम कपड़ों में सिर से पैर तक लपेट कर रखने; विशेष रूप से मुंह, नाक तक लपेट देने से बच्चे को अधिक हानि हो सकती है. ताजी हवा या आक्सीजन के अभाव में उसे घुटन होगी, सांस लेने में कठिनाई होगी. वह श्वास संबंधी बीमारियों का अधिक शिकार होगा. अतः माताओं को निम्न बातों पर विशेष ध्यान देना चाहिए :

—नाक बंद होने से बच्चा मुंह खोलकर सांस लेगा, जिससे रोग के कीटाणु आसानी से उस पर हमला कर सकेंगे व इस तरह वह ठीक से दूध भी नहीं पी पाएगा. तफ-लीक बढ़ने पर वह दूध पीना छोड़ देगा तो कमजोरी बढ़ने पर उसकी रोग से लड़ने की क्षमता और भी कम हो जाएगी. इसलिए उसकी नाक अच्छी तरह साफ करके दिन में दो-तीन बार बूंदों वाली दवा (नोजल ड्रॉप्स) नाक में डालें. दूध पिलाने से 15-20 मिनट पहले इस तरह नाक खोलने से वह ठीक से दूध पी सकेगा. पर कभी भी नाक में तेल या कोई तैलीय दवा नहीं डालनी चाहिए, क्योंकि यदि वह सांस की नली से अंदर चली जाए तो निमोनिया होने का डर रहता है.

—बच्चे को रोगों से लड़ने की शक्ति बनाए रखने के लिए कारबोहाइड्रेट, प्रोटीन, विटामिन 'ए', 'डी' व 'सी' युक्त अच्छी पीस्टिक खुराक दें. उसे मौसम अनुसार उबाल कर ठंडा किया हुआ या गुनगुना पानी खूब पिलाएं. गुनगुने पानी में शहद डाल कर देने से गले की खराश में काफी लाभ होगा. गरम दूध दें. नरम व गरम खाना खिलाएं. थोड़ी

चाय भी देने में हर्ज नहीं. पर छोटे बच्चों को ग्रांडी नहीं देनी चाहिए. बच्चे को सरदी सगी है इसलिए उसे सतरे का रस, केला या दही नहीं देना है, इस तरह के वहम को मन से निकाल दें. यह ध्यान रखें कि सतरे का रस या दिया जाने वाला कोई भी रस ज्यादा ठंडा और छट्टा न हो. वह कुनकुना और मीठा होना चाहिए. दही छट्टा न हो और केला अच्छा पका हो, पर गला हुआ न हो.

दूध, दलिया, दूधसूजी, खीर, खिचड़ी, नरम व गरम रोटी, सब्जी, दाल आदि सभी चीजें बच्चे की आयु अनुसार व भूख अनुसार दी जा सकती हैं. प्रोटीन के लिए अंडा या दाल और विटामिन के लिए पकाई हुई हरी सब्जी जरूर देनी चाहिए. बच्चा पसंद करे तो मीठ-सूप या हरी सब्जियों का सूप भी जो अधिक टमाटर डाल कर खट्टा न बनाया गया हो, देना चाहिए, पर प्ररक रूप में ही दें, खुराक के बदले नहीं. बच्चा खुराक पूरी न ले रहा हो तो डाक्टर से पूछ कर उसे दवा के रूप में भी टॉनिक दिया जा सकता है. गरज यह कि बच्चा भूखा न रहे, अन्यथा वह अधिक कमजोर हो जाएगा, जिससे रोग के बढ़ जाने का खतरा रहता है.

—बच्चे को सांस लेने में कठिनाई हो तो नाक साफ करने व बूंदों वाली दवा डालने के अलावा गरम पानी का बतन सामने रख भाप देने से भी उसे लाभ होगा. साथ ही यह भी देखें कि बच्चे को घुटन न महसूस हो. कमरे में ताजी हवा आने दें, बच्चे को केवल छिड़की दरवाजे की सीधी हवा से ही बचाने की जरूरत है, हवा से नहीं. सर्दियों में धूप भी अच्छी है. सरदी से बचाने के लिए बच्चे को कभी भी नाक, मुंह पर लपेट कर न रहें. न ही अधिक कपड़ों से लार्दे या तंग कपड़े पहनाएं. बच्चा ठीक से सांस न ले पा रहा हो तब तो इन बातों का ध्यान रखना और भी जरूरी है.

—अपरिपक्व शिशुओं, बहुत छोटे शिशुओं और कमजोर बच्चों को सरदी से, ठंडी हवा से व जुकाम के रोगियों से बचाने की अधिक जरूरत है. यदि मां को या घर में किसी को खासी-जुकाम है तो बच्चे के मुंह पर न खासे, बलगम इधर-उधर न घुके या सिकने, रुमाल या कपड़े पर खासे या छीके व उसे बच्चे के स्पर्श से बचाएं. इसलिए उन्हें जरूरत के गरम कपड़े अवश्य पहनाएं, लपेट कर न रहें, केवल यह देखें कि कमरा बिलकुल बंद न हो, बच्चा कपड़ों के भार से या तंग कपड़ों से घुटन में न रहे और उसे बंद कमरे में नहलाया जाय.

—पर बच्चे को जुकाम है, इसलिए उसे नहलाना

नहीं है, इस बात में कोई शार नहीं। केवल पानी का तापमान मौसम अनुसार होना चाहिए और उसे गूनी जगह में नहीं नहलाना चाहिए। बच्चे की तबियत ज्यादा खराब हो तो भी स्पंज करके भीतरी कपड़े अवश्य बदले जाने चाहिए। जुकाम-खांसी के साथ बुखार ज्यादा है तो स्पंज और भी जल्दी है। तेज बुखार में भी केवल सिर पर ठंडी पट्टी रखना काफी नहीं है। नल के पानी (गरम नहीं) से सारे शरीर पर केवल छाती बचाकर स्पंज करें, इससे बुखार को नीचे लाने में सहायता मिलेगी और तेज बुखार से दिमाग पर असर होने या अन्य जटिलताओं का डर नहीं रहेगा।

इस प्रकार सरदी-जुकाम में कुछ सावधानियां बरतने और बच्चे को पूरी खुराक देने से यह बिना किसी चिकित्सा के स्वयं ही चार-पांच दिन में ठीक हो जाएगा। पर बच्चा खाना बंद कर दे, अधिक चिड़चिड़ा हो जाए, उसे साप में उल्टी, दस्त, बुखार की शिकायत हो, उसके गले से घर-घर की आवाज आए, भूंह से भाग आए या सांस लेने में कठिनाई लगे तो जरा भी देर किए बिना डाक्टर को दिखाएं, उसे निमोनिया हो सकता है।

निमोनिया

यह रोग किसी भी उम्र के व्यक्ति को हो सकता है, पर छोटे बच्चों को होने पर उन्हें ज्यादा कष्ट होता है। खतरा भी छोटे, कमजोर व बीमार बच्चों को ज्यादा होता है। रोग की जटिलता बढ़ने पर दिमाग पर असर हो सकता है। बच्चे की मृत्यु भी हो सकती है। इस रोग का कारण भी विषाणुओं या जीवाणुओं का आक्रमण ही होता है, सीधे आक्रमण द्वारा भी। इसके अलावा गलत ढंग से दूध पिलाए जाने पर जब दूध फेफड़ों में चला जाता है तो भी बच्चे को यह बीमारी हो सकती है। तपेदिक में भी इसका खतरा रहता है।

लक्षण : सांस का तेज चलना, बुखार बट्टी, उल्टी होगा, फिर छाती और घर-घर की आवाज, पसलियां चलना, सांस में दिक्कत और बच्चे का खाने-पीने से इंकार आदि इसके मुख्य लक्षण हैं।

उपाय : बच्चा खाने-पीने के बाद उल्टी कर दे तो इस भय से उमका खाना बंद न करें, उल्टी होने के बाद फिर थोड़ा खाना दें व इस प्रकार थोड़ा-थोड़ा खिलाता जारी रखें पर जबरदस्ती न करें, अन्यथा खाना फेफड़ों में

जाकर खराबी कर सकता है। गरम व तरल पेय अवश्य दें, गरम व गरम पतला भोजन देना चाहिए। कस्टर्ड, सूजी की खीर, दहीया, घिबड़ी आदि। दूध में थोड़ी चाय और अंडा भी दे सकते हैं। पानी उबाल कर ठंडा करके गुनगुना रहते पिलाएं और खूब पिलाएं। गरम पानी में शहद मिला कर पिलाने में भी लाभ होगा। छोटे शिशु को बीमारी में भां अपना ही दूध पिलाए तो अच्छा होगा। कमरा बंद करके गरम पानी से स्पंज करें। भाप देना भी ठीक रहेगा, बच्चा बीमारी के कारण ही ठीक से सांस नहीं ले रहा, उस पर उसे तंग कपड़े पहनाना, कमरे में घुटन रखना या उमका नाक, भूंह, स्पेट कर उसकी सांस में बाधा डालना घातक होगा। बच्चे को अच्छी तरह गरम कपड़े से लपेट कर डाक्टर के पास या अस्पताल से जाए, पर ले जाते समय न तो उसका नाक, भूंह कपड़े में लिपटा हो, न कोई बड़ा व्यक्ति उसके ऊपर खड़े। ऐसी गंभीर स्थिति में बच्चे को जितनी जल्दी डाक्टर चिकित्सा दिला सकें, उतना अच्छा होगा।

ऑर्काइटिस

वायरस या विषाणुजन्य संक्रमण से अथवा एलर्जी से होने वाले इस रोग में सांस का कष्ट बढ़ता है। बच्चा होंकता है और उसे सांस लेने में कठिनाई होती है। कभी छाती, कभी बुखार और बच्चा बीमार दिखता है। कमजोर बच्चों को बार-बार इसका आक्रमण होने पर आगे चलकर बीजिंग या आवाज के साथ हंफनी बढ़ती है और बच्चा दमे का शिकार हो सकता है।

उपाय : ऐसे बच्चे को सरदी और संक्रमण से बचाना चाहिए और उसे अच्छी खुराक देकर उसकी रोग-निरोधक क्षमता बढ़ाने का प्रयत्न करना चाहिए। सांस की तकलीफ में भाप देने से लाभ होगा। उसी तरह गरम पानी में शहद पिलाने व गरम-गरम खाना देने से भी। इसका आक्रमण अचानक होता है और प्रायः पांच-छः दिन में ठीक हो जाता है। पर सांस का कष्ट हो या बार-बार आक्रमण हो तो डाक्टर सहायता अवश्य लेनी चाहिए। सांस की तकलीफ अचानक हो जाए तो यह भी हो सकता है कि बच्चे ने भूंह में या नाक में कुछ डाल लिया हो और वह सांस को नली में फंम गया हो, ऐसी स्थिति में भी तुरत डाक्टरों मदद लेनी चाहिए।

दमा फेफड़े की सांस की नलियों का रोग है और प्रायः अचानक दमे के दौरे आने लगते हैं। इसमें सांस लेने में कठिनाई हो जाती है व सांस लेने के साथ एक सीटी की सी आवाज फेफड़ों से निकलती है। इसका दौरा धीरे-धीरे व एकदम तेजी से भी पड़ सकता है। शुरुआत खांसी, जुकाम, छीक व अन्य फेफड़े के संक्रमण (इंफेक्शन) से ही होती है। दौरा कुछ घंटों से लेकर कुछ दिनों तक रह सकता है और अक्सर रात के समय जोर पकड़ता है। यह संक्रमण व एलर्जी दोनों कारणों से होता है, पर कभी-कभी मानसिक कारण से भी।

उपाय : उपाय के रूप में बच्चे को सरदी से बचाने, एकदम तापमान परिवर्तन में विशेष ध्यान रखने, अच्छी खुराक देने के साथ उसे आराम देने व दिमागी परेशानी से बचाने का भी प्रयास करें। किसी चीज या गंध से बार-बार ऐसी परेशानी का सामना करना पड़े तो उस चीज से 'एलर्जी' की पहचान हो सकती है। उसे 'एलर्जी' देने वाली धूल-गर्द, पराग, खाने की विशेष चीज, सुगंध आदि से बचाना चाहिए। यदि अन्य कारण न मिले और 'एलर्जी' की पहचान न हो पाए तो 'एलर्जी टैस्ट' कराएं। बच्चा डरता-सहमता हो, तनाव-ग्रस्त हो, अगुस्ता अनुभव करता हो या उसे अतिरिक्त सुरक्षा मिलती हो। इन मनोवैज्ञानिक कारणों की पहचान, उसकी समस्या का समाधान खोज कर भी बच्चे को रोग-मुक्त किया जा सकता है। खुली हवा में सांस लेने, छोड़ने से भी बच्चे को आराम मिलेगा। संक्रमण से साथ में जुबार हो। और सांस की कठिनाई ज्यादा हो तो शीघ्र डाक्टरी सहायता लेनी चाहिए और बार-बार आक्रमण होता हो तो बच्चे को निरंतर डाक्टरी निर्देशन में रख कर उसकी चिकित्सा चलानी चाहिए।

काली खांसी

नवजात शिशु को नियत समय पर टिटैनस, काली खांसी, डिप्थीरिया का सम्मिलित टीका 'ट्रिपल एंटीजन' लग जाने पर बच्चों को ये रोग होते ही नहीं हैं या कभी हो भी जाए तो उनसे खतरा नहीं रहता, इसलिए काली खांसी से बचने का सर्वोत्तम उपाय यह टीका ही है। यह जन्म के बाद तीसरे, चौथे, पाचवें महीने में तीन बार के एक कोर्स के रूप में लगता है और फिर डेढ़-दो वर्ष में तथा पाचवें वर्ष में इसकी एक 'बूस्टर' खुराक लेनी पड़ती है। इस मामले में लापरवाही न कर बच्चे को यह टीका अवश्य दितवाना

चाहिए। काली खांसी होने पर इसके लक्षण हैं : बच्चे का खांसते-खांसते बेदम हो जाना, आखें साल हो जाना, आखें बाहर आना, खांसी में हंफनी की आवाज होना, खांसी के साथ उल्टी हो जाना आदि। इसके जीवाणु दूसरे रोगी बच्चों की सांस से निकली हवा द्वारा या रोगी के रुमाल आदि के स्पर्श से फैलते हैं। यह छुट का रोग है और जब फैलता है तो केवल घर के ही बच्चों को नहीं बल्कि पड़ोस, मुहल्ले के अन्य बच्चों को भी रोगी बना देता है। पर बच्चों को टीका लगा होने से इसका खतरा नहीं रहता।

उपाय : बच्चा काली खांसी से काफी कमजोर हो जाता है, क्योंकि उल्टी हो जाने से उसका खाना-पीना बहुत कम हो जाता है। अतः ध्यान रखें, बच्चे को रोग से लड़ने के लिए पूरी खुराक मिले। उल्टी हो जाने पर खाना बंद न करें। उल्टी के थोड़े देर बाद फिर थोड़ा खिलाए और थोड़ी-थोड़ी देर बाद थोड़ा-थोड़ा भोजन देती रहे ताकि बच्चे को कमजोरी न आए और खांसी के अगले दौरे तक वह फिर ताकत जुटा सके। कमजोरी बढ़ने पर खासी भी संबी चलेगी और रोग बढ़ सकता है : सपेदिक भी हो सकता है। बच्चे के दिमाग पर भी असर हो सकता है। इसलिए एक ओर बच्चे को ठीक खुराक देने की व दूसरी ओर उसे डाक्टरी निर्देशन में रख कर चिकित्सा देने की सावधानी जरूरी है। खुराक में वे सारी चीजें दी जा सकती हैं जो जुकाम-खासी में बताई गई हैं।



डिप्थीरिया आक्रमण के चोये चिन्ह

डिप्थीरिया

जैसा कि पहले काली खांसी प्रकरण में बताया गया है, इससे बचाव का भी मात्र वही उपाय है, 'ट्रिपल एंटीजन का नियत समय पर टीका, जो अवश्य लगवाया जाना चाहिए, अन्यथा यह भयानक रोग जानलेवा भी सिद्ध हो सकता है। इसके लक्षण हैं: गले में दर्द, निगलने में कठिनाई और बुखार, गला पक जाने और गल-ग्रंथियां बढ़ जाने से इसमें गले की तकलीफ इतनी होती है कि इसे गलघोंटू रोग या कंठमाला का रोग कहते हैं। गले की तकलीफ बढ़ने से बच्चा बोस नहीं पाता या बहुत कम बोसता है। निगलने में दिक्कत से खाना नाक से निकल सकता है। सांस में घुटन बढ़ती है और फिर सांस नली पर भिल्ली आ जाने से मृत्यु तक संभव है, इस

हालत में उसे बचाने के लिए गले में छेद करना पड़ता है। इस लिए बच्चे को बुखार कम है या तेज, इसकी परवाह न कर उसे तुरंत अस्पताल पहुंचाना चाहिए ताकि रोग के दुष्प्रभाव से बचाव हो सके, अन्यथा मृत्यु से बच जाने पर भी रोग के तीव्र आक्रमण के बाद बच्चे शेष प्रभाव में बच्चे को सांस के कष्ट, हृदय-रोग या लकवे आदि के दुष्परिणाम भुगतने पड़ सकते हैं। गले में नुक्स रह जाने से उसका खाना-पीना नाक से निकल सकता है या आवाज में फर्क आ सकता है। इसलिए इस रोग की शुरुआत में ही डॉक्टर ने सलाह लें व पहचान होने पर फिर बच्चे को शीघ्र अस्पताल में भरती करा दें। सबसे अच्छा तो यही है कि इसके बचाव का टीका बक्त पर लगवाएं व रोग होने ही न दें।





31

चेचक, खसरा, छोटी माता व गलसुए

[विलिंगडन (राम मनोहर लोहिया) अस्पताल के बाल-रोग विभाग के अध्यक्ष डा० ज्ञान प्रकाश वर्मा से भेंट पर आधारित]

हजारों वर्षों से मानव जाति के लिए अभिशाप रहने वाली चेचक की बीमारी पर तो अब सगभग विजय प्राप्त कर ली गई है, पर इससे मिलती-जुलती कुछ अन्य हल्की बीमारियाँ अभी भी हमारे यहाँ बहुतायत से हैं, जो वैसे तो बहुत हानिकार नहीं, पर समय पर सावधानी न बरती जाए तो उनसे अन्य अनेक रोगों व शारीरिक-मानसिक हानियों का भय रहता है। इसलिए राजधानी के विलिंगडन (राम मनोहर लोहिया) अस्पताल के बाल-रोग विभाग के अध्यक्ष व चरिष्ठ बाल-रोग विशेषज्ञ डा० ज्ञान प्रकाश वर्मा के सहयोग से यहाँ माताओं को इनसे सघटित मुख्य जान-कारी दी जा रही है :

चेचक (स्माल पाक्स)

बच्चा-टीके वाले अध्याय में चेचक के टीके के बारे में भी बताया जा चुका है कि यह जन्म के शीघ्र बाद और फिर हर तीन साल बाद लगना चाहिए। प्रश्न उठ सकता है कि जब हमारे देश में भी अब चेचक पर विजय पा ली गई है तो फिर बच्चा-टीका क्यों ? इस संबंध में डा. वर्मा का कहना है कि कई बार कुछ रोग समाप्त होकर भी कुछ अवधि बाद फिर लौट आते हैं; विशेष रूप से जब तक मारे विश्व से रोग को समाप्त नहीं किया जाता, रोग के रोगाणु कहीं से भी संक्रमित होकर आ सकते हैं। इसलिए अभी कुछ सालों तक, जब तक कि सरकार द्वारा यह घोषणा न कर दी जाए कि अब चेचक का टीका लगवाने की कोई आवश्यकता नहीं रही, सावधानी के तौर पर टीका लगवा लिया जाना चाहिए। अभी तो यह कहा जा सकता है कि चेचक-जन्मूलन अभियान की सफलता चेचक-निरोधी टीके के प्रभाव की सफलता है।

कारण और लक्षण : चेचक का कारण एक 'वायरस इंफेक्शन' है और इसमें छूत, रोगी की नाक, मूँह से निकलने वाली साँस द्वारा, चेचक के सूखे छिलकों या खुरदरे द्वारा और संपर्क से एक दूसरे को लगती है। छूत लगने के



डा० ज्ञान प्रकाश वर्मा से भेंट करते हुए लेखिका

सामान्यतः 12 दिन बाद लक्षण प्रगट होते हैं—पहले तेज बुखार, ठंड या कंप, उल्टी, सिर दर्द, कमर दर्द, व अत्यधिक थकान अनुभव होती है। इसके तीन-चार दिन बाद बुखार की तीव्रता, बेचैनी व पबराहट में कमी आने लगती है और शरीर के खुले अंगों पर दाने निकल आते हैं, चेहरे, बांहों टांगों व कमर पर दाने अधिक होते हैं। ये दाने पहले लाल और फूले हुए होते हैं, फिर इनमें पस भर जाती है। पस भरते ही बुखार फिर तेज हो जाता है। साथ ही कुछ और जटिलताएँ, भी सामने आ सकती हैं, जैसे गले की गिल्टियाँ सूज जाना, जोड़ों में गिल्टियाँ हो जाना, कंकड़ों में न्यू-मोनिया हो जाना, पहले से तपेदिक रोग है तो उसका उभार आना, दिमाग पर असर से शरीर का संतुलन बिगड़ना, आँखों पर कुप्रभाव से दृष्टिहीनता तक घातक स्थितियों का सामना भी करना पड़ सकता है। इसलिए रोग के आरंभ से ही रोगी को डॉक्टर के निर्देशन में रखा जाना चाहिए ताकि रोगी को अधिक हानि से बचाया जा सके।

बच्चा-टीका : चेचक छूत का एक बहुत ही भयानक रोग है जिससे दूसरे लोगों को छूत लगने से बचाया जाना

चाहिए. विशेष रूप से छिलके छूत फैलाने में बहुत सहायक होते हैं. दाने 20-21 दिन बाद सूखते हैं और चार सप्ताह बाद पूरी तरह साफ होते हैं. तब तक दूसरे लोगों को संपर्क से बचा कर रखना चाहिए. रोगी की सेवा करने वाली स्त्री भी रोग फैलाती है, अतः उसे अपने हाथ व वस्त्र कोटाणु-नाशक दवा से साफ करने चाहिए. रोगी का मल-मूत्र व छिलके मिट्टी में गहरे दबा देने चाहिए या जला देने चाहिए. रोगी के कपड़े भी कोटाणुनाशक दवा मिले पानी से उबाल कर धोने चाहिए व उसके बर्तन, प्रयोग की सभी चीजें अलग रखी जानी चाहिए. यदि घर के आसपास बैचक



स्माल पाक्स



चिकन पाक्स

की बीमारी आई हो तो सभी लोगों को बचावी-टीका लगाया जाना चाहिए. (घर में बीमारी होने पर रोगी के संपर्क में आने वाले सभी लोगों को टीका लगवा लेना चाहिए, रोगी को नहीं) बाद में रोगी के कमरे को भी विसंक्रमित किया जाना चाहिए.

पर पहला और प्रभावकारी उपाय तो शीघ्र से बचावी टीका लगवाना ही है. यह टीका जन्म के तीस दिन के भीतर व फिर हर तीसरे वर्ष लगना चाहिए. किसी कारण न लगवा सकें तो दो महीने के भीतर जरूर लगवा दें. यदि बच्चा कम दिनों का है या बीमार अथवा बहुत कमजोर है तो कुछ दिन तक प्रतीक्षा की जा सकती है, पर इस दौरान

बच्चे को बाहरी संपर्क से बचाना चाहिए. यदि मां बच्चे को टीका लगवाए बिना दूसरे गांव में जाए तो उसे निर्दोष दें, कि बच्चे को संपर्क से बचाए और वहां के डाक्टर को स्थिति बता दें.

टीका लगने पर फूलना भी चाहिए. यदि 7-10 दिन में नहीं फूलता है, तो यह सफल टीकाकरण नहीं माना जाता. ऐसी स्थिति में डाक्टर को बताएं. वह दूसरे बच्चों पर जांच से देख सकेगा कि कहीं दवा में कमी तो नहीं? और तब दूसरा टीका लगा देगा. यदि दुबारा भी टीका न फूले तो फिर डाक्टर को बताएं, शायद उस बच्चे को और टीका देने की जरूरत नहीं होगी. पर इस बारे में अपने आप निर्णय न लें, डाक्टर पर ही छोड़ें. रोग की तीव्रता में रोगी को कई तरह की हानियां हो सकती हैं, जिनमें आंखों की हानि भी शामिल है. रोग के साथ कई जटिलताएं भी पैदा हो सकती हैं इसलिए आवश्यक है कि केवल पूजा-पाठ व झाड़ू-फूंक पर ही निर्भर न रहें डाक्टर को दिखाते रहें व उसकी राय से ही चलें.

छोटी माता (चिकन पाक्स)

इसका कारण भी 'वायरस इन्फेक्शन' ही है. छूत लगने के दो-तीन सप्ताह बाद रोग प्रगट होता है.

लक्षण : डा. वर्मा के अनुसार 'स्माल पाक्स' और 'चिकन पाक्स' के बीच पहचान करने के लिए इन बातों पर ध्यान दें.

—'स्माल पाक्स' या बैचक के दाने निकलने से पहले तंज बुधार व बेचनी होती है, 'चिकन पाक्स' में इसका बुझार भी आवश्यक नहीं. प्रायः हंसते-खेलते भी छोटी माता निकल आती है.

—बेचक के दाने एक समय में एक प्रकार के ही कुछ दिनों में भर कर निकल आते हैं फिर अपना आकार बदल देते हैं। छोटी माता के दाने पूरे शरीर पर एक जैसे एक साथ नहीं निकलते, पहले पीठ और छाती पर कुछ दाने दिखाई देते हैं, फिर ये दाने ऊपर से नीचे की ओर चसते हुए निकलते हैं। दानों का स्वरूप भी तीन स्तरों पर भिन्न होता है—पहले साल चकत्ते में निकलते हैं, कुछ ही घंटों में ये बड़े हो जाते हैं, इसके बाद इन पर छाला-सा बनेगा और फिर उनका रूप मसमी हुई फुंसी जैसा होगा। ये तीनों स्थितियाँ तीन स्तरों पर अलग-अलग दिखाई देंगी।

छोटी माता के अन्य लक्षण हैं: पहले एक-दो दिन कुछ अधिक या हलका बुखार, सिर दर्द, कमर दर्द, भूख की कमी, इसके साथ ही दानों का प्रगट होना। दाने बिना बुझार भी निकल सकते हैं और बाद में हलका बुखार हो सकता है। दो दिन बाद साल दाने पीले पड़ जाते हैं, कई पीले पड़े दाने साथ-साथ धर्तम होते जाते हैं, और पांच से पन्द्रह दिन तक घुरंड साफ हो जाते हैं। दानों की संख्या बीमारी के हलके या तीव्र आक्रमण पर निर्भर करती है। पर तीव्र आक्रमण या अधिक खतरा बिरले मामलों में ही होता है। यदि छिलें नहीं तो दानों का शरीर पर दाग नहीं छूटता। पर बच्चों के साथ छीलने की समस्या आड़े आती है क्योंकि इसमें खुजली बहुत होती है। छोटी माता में भी कई बार दिमाग पर असर होने का डर रहता है जो तीन-पांच सप्ताह बाद भी प्रगट हो सकता है। यह भी जरूरी नहीं कि उस रोगी बच्चे पर ही यह असर हो, संपर्क से अन्य बच्चे पर भी हो सकता है। बच्चा चलने, हाथ से कुछ पकड़ने में सड़खड़ा सकता है पर यह असर स्थायी नहीं, अस्थायी होता है और सामान्यतः बच्चा 1-3 सप्ताह में मर्मल हो जाता है। अतः इस स्थिति में घबराएँ नहीं, डाक्टर से सलाह लें।

बच्चा की उपाय: रोग की स्थिति में बच्चे को पूरे आराम से व अलग रखें। वह खुजाएँ नहीं, इसके लिए उसके नाखून काट दें और हाथ 'पोटासियम परमेन्गेनेट' मिले पानी से साफ कराते रहें। फिर भी ध्यान रखना होगा कि बच्चा दानों को छीलें नहीं। उसे भोजन में नमक कम दें। मुँह में छाले हों तो गरारे करवाएँ व नमक, तरल भोजन दें। खुजली की समस्या से निबटने के लिए दानों पर नीम की पत्तियों से बुहारें। अधिकतर छोटी माता आक्रमण के बाद शरीर पर कोई हानिकारक प्रभाव नहीं छोड़ती। पर रोग की तीव्रता और बुखार के साथ कुछ

अन्य विकार भी पैदा हो सकते हैं। इसलिए बच्चे को डाक्टर निदेशन में रखना ही ठीक होगा।

इस बीमारी में छूत का डर पहले ही होता है, छिलके छूत नहीं फैलाते।

खसरा (मीजल्स)

'वायरस इंफेक्शन' के एक-दो सप्ताह बाद यह रोग प्रगट होता है। डा. वर्मा के अनुसार, गरीबी, नासमसी के कारण अपोषित व कुपोषित बच्चों को खसरा निकलने पर जटिलताओं का ज्यादा खतरा रहता है, अन्यथा कोई जटिलताएं न पैदा हों तो इससे बच्चे के स्वास्थ्य को विशेष हानि नहीं होती।

लक्षण: तीन दिन तेज बुखार, नजला, गले की खराबी, आंखों में लाली या आंखों से पानी बहने की शिकायत के बाद शरीर पर मच्छर काटने जैसे लाल-लाल दाने निकलते हैं, पर इनमें पानी नहीं भरता। दाने निकलने के एक-दो दिन बाद बुखार कम हो जाता है। पर इस दौरान गले, कान में सक्रमण (इंफेक्शन) 'क्रॉको-निमोनियो', 'बायरीया' आदि के लक्षण उभरने से जटिलताएं पैदा हो सकती हैं। दिमाग पर असर, तपेदिक जैसी भारी हानियाँ भी होने का डर रहता है। इसलिए बच्चे को डाक्टर निदेशन में ही रखना चाहिए, भले ही सामान्य स्थिति रहने पर चिकित्सा की जरूरत न पड़े। दाने पहले गर्दन के पीछे निकलते हैं। फिर मुँह, बांहों, पेट पर। दानों की स्थिति इसमें भी ऊपर से नीचे की ओर रहेगी, यानी पहले चेहरे, बांहों, पेट के बाद निचले हिस्सों पर दाने निकलेंगे। दाने निकल आने के एक-दो दिन बाद बुखार कम हो जाता है। न हो तो डाक्टर को बताना चाहिए। बच्चा बहकी-बहकी बातें करे, उसे बेहोशी हो, दौरा पड़े, तेज बुखार हो, इन सभी स्थितियों में तुरत डाक्टर सहायता आवश्यक है। पर बच्चे को इस हालत में खुले रूप से बाहर ले जाना ठीक नहीं होगा। घर पर योग्य डाक्टर बुला सकें तो ठीक है, अन्यथा, बच्चे को अच्छी तरह लपेट कर तुरन्त अस्पताल ले जाएँ।

बच्चा की उपाय: खसरे का बच्चा कीटीका अभी हमारे देश में उपलब्ध नहीं है, विदेश से मंगाकर लगवाने की सामर्थ्य होने पर कुछ लोग लगवा लेते हैं। ऐसा संभव होने पर इसे नौ से बारह महीने की आयु में लगवा लेना चाहिए। इसके अभाव में खसरा फैला हो, उन दिनों बच्चों को 'पोर्जेटिव इम्यूनाइजेशन' के लिए 'गामा ग्लोबुलिन' का टीका लगवा देने से सक्रमण से बचाव हो सकता है। खसरे के रोगी को दूसरे बच्चों से अलग रखें व पूरा आराम

दें। खसरे का रोगी बच्चा तेज रोशनी में ठीक से नहीं देख सकता। उसे इस कण्ट से बचाने के लिए उसके कमरे में थोड़ा अधेरा ही रखना ठीक होगा। पर कमरे में ताजी हवा आने के माय में बाधा नहीं डालनी चाहिए। उसे सीधी तेज हवा से बचाएँ, ताजी हवा से नहीं।

यदि बच्चे को तेज बुखार है तो उसके ऊपर कबल ओझ कर उसे और गरमी न पहुँचाएँ। बुखार कम करने के लिए सिर पर गीली पट्टी देना भी काफी नहीं है। बच्चे को स्पंज भी करें। बुखार में स्पंज करने से उसे 'न्यूमोनिया' हो सकता है, यह बहुत खतरा है। सिर पर गीली पट्टी दे कर, शरीर पर स्पंज करके पहले तेज बुखार को कम करना जरूरी है ताकि उसके दिमाग पर असर न हो। बुखार कम हो जाने के बाद बच्चे को चादर के साथ हलका गरम कंबल भी दिया जा सकता है। अबसर यह बीमारी गरमी के दिनों में ही होती है इसलिए इस बात का विशेष ध्यान रखना चाहिए।

छोटा खसरा (जर्मन मोज़ल्स)

इसमें विशेष खतरा यह है कि यदि गर्भवती मा को प्रथम तीन महीनों में निकल आए तो गर्भस्थ शिशु के विकृत हो जाने का भय रहता है। इसलिए जहाँ आसपास यह बीमारी आई हो वहाँ गर्भवती मा को नहीं जाना चाहिए और उसे रोगी के संपर्क से दूर सरह बचना चाहिए। इस दृष्टि से इसकी पहचान कर लेना अच्छा है और लड़की के भावी जीवन की सुरक्षा के लिए उसे छोटी उमर में इसका हलका आक्रमण हो जाना भी अच्छा समझा जाता है।

जर्मन मोज़ल्स के लक्षण : गले में, कान के पीछे गिल्लियाँ व सूजन, हलका बुकाँम आँखों में लाली, साथ ही हलके दाने निकलना। पहले चेहरे पर, सिर पर, फिर छाती, हाथों व निचले शरीर पर, दानों का स्वरूप खसरे की तरह ही होता है पर ये दाने खसरे के दानों से हल्के होते हैं और दूर-दूर निकलते हैं। दानों के साथ बुखार होना इसमें जरूरी नहीं।

उपाय : सर्वप्रथम तो दानों की पहचान करना जरूरी है। स्वयं पहचान न कर पाएँ तो डाक्टर को दिखा कर परामर्श कर लें। वैसे गर्भवती माँ को ही इससे खतरा है, बच्चों को निकलने पर न तो उन्हें अधिक तकलीफ होती है, न विशेष हानि। खसरे के रोगी की तरह इसमें बच्चे को अंधेरे कमरे में रखना भी जरूरी नहीं। पर उसे आराम देना चाहिए। अन्य बच्चों से अलग भी रखें। यों छूत संपर्क से नहीं

संगती, पर भाक से, छीक से सग सक्ती है। दाने दो-तीन दिन बाद ही सूख जाते हैं व जल्दी ठीक हो जाते हैं। कोई जटिलता न पैदा हो तो किसी विशेष चिकित्सा की भी जरूरत नहीं पड़ती। पर पहचान व सावधानी के लिए डाक्टरों निर्देशन में ही चलना ठीक होगा।

नोट - डॉ० बर्मा की राय में, चेचक जीवन में एक ही बार निकलती है। छोटी माता (चिकन पाक्स) दूसरी-तीसरी बार भी निकल सकती है। पर चेचक का टीका समय-समय पर लगता रहे तो यह भी दूसरी-तीसरी बार नहीं निकलती। 'जर्मन मोज़ल्स' या छोटा खसरा भी ज़िंदगी में एक ही बार निकलता है। 'मीज़ल्स' या खसरा भी हर साल नहीं निकलता। अधिक से अधिक दो-तीन बार ही निकल सकता है यदि किन्हीं बच्चों को बार-बार खसरा निकलता है तो संभव है, ठीक पहचान न हो पाई हो क्योंकि 'मीज़ल्स' व 'जर्मन मोज़ल्स' के अलावा भी इसकी दो-तीन हल्की किस्में और हैं। जैसे :

एजेंड्योला स्नीटम : इसमें तीन दिन बुखार होता है। फिर बुखार एकदम उतरता है और शरीर पर खसरे जैसे कुछ दाने निकल आते हैं। इस बीमारी में बच्चों एकदम चिड़चिड़ा हो जाता है।

एडीला वायरस तथा काकसेको वायरस के प्रभाव से भी बुकाँम, छाती के साथ शरीर पर दाने निकल आते हैं जो खसरे जैसा भ्रम देते हैं।

किसी औषधि की 'एलर्जी' या प्रतिक्रिया से भी कई बार शरीर पर दाने निकल आते हैं, जिससे खसरे का भ्रम हो जाता है। अतः ऐसी किसी भी स्थिति में डाक्टर से पहचान करा लेनी चाहिए।

गलसुए (मम्पस)

यह भी वायरसजन्य संक्रमण से होने वाला तार की ग्रन्थियों का एक रोग है जो खसरे, छोटी माता से भिन्न है। पर अपने मिलते-जुलते लक्षणों द्वारा बच्चों की एक भ्रम-नक बीमारी 'डिफ्थीरिया' का भ्रम दे सकता है। छूत लगने के दो सप्ताह बाद इस रोग के लक्षण प्रगट होते हैं - तेज बुखार, कान में दर्द, कान के पीछे व नीचे (एक तरफ या दोनों तरफ) सूजन या गिल्टी, कोई भी चीज खाने में तकलीफ, लड़कियों के पेड़ू में दर्द, लड़कों के अङ्गुली में दर्द आदि। यह भी हो सकता है कि लकलीफ पहले एक ही तरफ हो व फिर आठ-दस दिन बाद दूसरी तरफ हो जाए। पेड़ू का दर्द या 'वैक्रिया' पर असर भी अक्सर दाँव-माँद

दिन बाद होता है। ऐसी स्थिति में दर्द ज्यादा हो या अन्य कोई जटिलता सामने आए तो डाक्टर को अवश्य दिखाएँ। बच्चे के स्नायुमंडल पर असर होने पर तो तुरंत ही डाक्टर की सहायता लेनी चाहिए।

उपाय : उपरोक्त सावधानियों के अलावा, तकलीफ वाली जगह पर पट्टी या मफलर लपेट कर रखें और गरम सेंक दें। 'बैलोडोना प्लास्टर' भी लगा सकते हैं। इस रोग में सार अधिक बनती है अतः तेज भिच-मसाले वाला भोजन नहीं देना चाहिए, न ही एसिडयुक्त संतरे का रस ही। खाने में नरम पदार्थ दें व तरल पेय। दिन में कई बार कीटाणुनाशक दवा मिते पानी से मुँह की सफाई करवाएँ। यह भी घृत का रोग है, जो 5 से 15 साल के बीच ही प्रायः होता है और अधिकतर छीक, नजले से ही फैलता है। यदि बुखार न हो तो बच्चे प्रायः आराम नहीं कर पाते। यह रोग सपर्क से नहीं फैलता, इसलिए घर में बच्चे को एकदम अलग रखना जरूरी नहीं। पर जब तक सूजन व दर्द ठीक न हो जाए, बच्चे को स्कूल नहीं भेजना चाहिए। बीमारी की तीव्रता में दूसरे बच्चों, विशेषतया किशोरो को रोगी बच्चे से अलग रखना ही ठीक होगा। हलका आक्रमण सामान्यतया आठ-दस दिन में ठीक हो जाता है और किसी विशेष चिकित्सा की आवश्यकता नहीं पड़ती। पर बच्चे को आरंभ में ही डाक्टर को दिखाकर डाक्टर की निर्देशन में चलें तो अच्छा रहेगा।



गलसुए से पीड़ित बच्चा

उल्टी, सिरदर्द, बुखार, चक्कर आदि लक्षण हों तो डाक्टर की सहायता अवश्य लेनी चाहिए। दिमाग पर असर की स्थिति में तो तुरंत ही। वैसे एक आक्रमण के बाद इससे भी जीवन भर बचाव रहता है। ●





32

गुरदे की बीमारियां

[सफ़दरजंग अस्पताल की संबंधित विषय की बरिष्ठ बाल-रोग विशेषज्ञ डा० वैष्णव से साक्षात्कार पर आधारित]

बच्चों में गुरदे की बीमारियों का प्रतिशत अधिक नहीं है, अतः इस विषय को लेकर माताओं को डरने की आवश्यकता नहीं। लेकिन बड़ी उमर में गुरदे के रोगों की रोक-थाम के लिए यह जानकारी बहुत सहायक सिद्ध होगी। कारण, इन रोगों की जड़ें ज़ाहव में भी हो सकती हैं। यदि समय पर बीमारी की पहचान, कर ली जाए और अपेक्षित सावधानी बरती जाए तो बहुत-सी तकलीफ़ों व परेशानियों से बचाव हो सकता है।

“दुर्भाग्य से हमारे देश में माता-पिता तो इस ओर से अनभिज्ञ हैं ही, अधिकांश डॉक्टर भी इस विषय में साफ़-वाही दिखाते हैं और नतीजा होता है समय पर बीमारी को न पहचान उसे बढ़ने देना तथा फिर गुरदे खराब हो जाने पर उसे ला-इलाज घोषित कर देना। कोई एक गुरदा खराब हो जाने पर उसे आपरेशन द्वारा निकाल देने के बाद बचे एक गुरदे से बाख़ूबी जीवन जी सकते हैं। पर दोनों गुरदे खराब हो जाने पर किसी दूसरे व्यक्ति का दान किया हुआ गुरदा लगा कर ही रोगी का जीवन बचाया जा सकता है।

“लेकिन प्रश्न यह है इस तरह गुरदा-प्रतिरोपण की व्यवस्था हमारे यहां कितने लोगों को मुलभ हो सकती है? प्रतिरोपण की सफलता भी ज़त-प्रतिशत नहीं होती, फिर इतना दुर्लभ व महंगा इलाज हर एक के बजट की बात नहीं। और ‘डायलीसिस’ पद्धति से खून साफ़ करने की प्रक्रिया जारी रख कर जीवन चलाना तो बहुत ही पछांसी व्यवस्था है, जिसे एक अति सीमित वर्ग के लिए विशेष व्यवस्था कहा जा सकता है। इसलिए भारत जैसे देश में मह और भी जरूरी है कि गुरदे की बीमारी की पहचान बचपन में ही कर, समय पर उसका इलाज किया जाए” — इन शब्दों के साथ राजधानी के सफ़दरजंग अस्पताल के बाल-चिकित्सा विभाग की अध्यक्ष व गुरदा रोगों में भारत की पहली बाल-विशेषज्ञ डा० सरला वैष्णव ने विषय की तकनीकी जटिलता से बचाते हुए आम माताओं के लिए जो

जानकारी प्रस्तुत की है, वह सार रूप में नीचे दी जा रही है :

शंशव में पहचान

—जन्म के बाद 12-24 घंटे तक शिशु को ध्यान से देखें, यदि लड़के (शिशु) में पेशाब की धारा बहुत पतली हो व उसके सिंग में कुछ असामान्यता दिखाई दे तो तुरंत डॉक्टर को दिखाएं।

—सड़के-सड़की दोनों में पेशाब की मात्रा बहुत कम या सामान्य से काफी ज्यादा हो, पेशाब बूंद-बूंद कर टपके, पेशाब करते समय शिशु जलन के कारण जोर से रोए, पेशाब के साथ खून आए तो शीघ्र डॉक्टर से सम्पर्क करें। इस समय बीमारी पहचान ली जाए तो गुरदे बचाए जा सकते हैं।

—यदि बच्चे को बार-बार उल्टी हो या बार-बार टूटी, उल्टी लगती हों तो पेशाब-नली में, गुरदे में ‘इंफेक्शन’ हो सकता है। यदि पेशाब में यूरिया बढ़ जाता है तो भी गुरदे खराब होते हैं।

—उच्च रक्तचाप (हाईपरटेंशन) के कारण रक्त धमनियों के सिकुड़ने पर रक्त-प्रवाह में बाधा पड़ती है तो इस कारण से भी गुरदे खराब होते हैं। पर होता यह है कि अक्सर छोटे बच्चों में न तो पेशाब की जांच कराई जाती है, न रक्तचाप की और पेशाब में यूरिया या रक्तचाप बढ़ने की पहचान न हो पाने से गुरदे का रोग आगे बढ़ने लगता है। माताओं को चाहिए कि उपरोक्त लक्षण दिखाई दें तो बच्चे को शीघ्र अस्पताल से जाएं। आजकल छोटे शिशु के पेशाब की जांच की तकनीक विकसित कर ली गई है।

—पेशाब जमा करने के लिए उन्हे लंगोट के रूप में एक पैली दी जाती है या सुई डाल कर पेशाब निकाल लिया जाता है। जांच होने के बाद कोई भी खराबी पाए जाने पर डॉक्टरों सलाह से चलना चाहिए और जम कर इलाज

करना चाहिए.

—बच्चे की वयस्क में रुकावट हो, उसका पेट बड़ गया हो, उसके सारे शरीर पर सूजन आ गई हो, पेट प्रायः फूल जाता हो और इन सब लक्षणों के दूसरे कारण न मिलते हों तो ये लक्षण गुरदे की बीमारी के हो सकते हैं. इसलिए जांच जरूरी है. जब बच्चे का सामान्य विकास नहीं होगा, गुरदों में कोई रुकावट या संक्रमण होगा या गुरदों की कोई छिपी बीमारी होगी तो गुरदों का भी ठीक विकास नहीं होगा. वे छोटे रह जाएंगे और आगे चल कर रोगग्रस्त हो जाएंगे.

—गुरदे की पेशाब-नली में रुकावट होने से शिशु के पेट में लोयड़े से दिखाई दे सकते हैं या पेशाब जमा होने से उसका पेट फूल सकता है तो एक आपरेशन द्वारा पेशाब की यह रुकावट दूर की जा सकती है. लेकिन अक्सर ऐसा होता है कि यह खराबी दोनों गुरदों में होती है और पेशाब बंद हो जाने की आशंका रहती है. कुछ देर पेशाब बंद रहने के बाद शरीर पर सूजन आ जाती है. ऐसी अवस्था में यदि पेशाब देर तक बंद रहे तो 'डायलिसिस' की जरूरत पड़ सकती है. हमसे पहले यदि वे चिह्न पहचान लिए जाएं तो पेशाब की रुकावट का कारण आपरेशन द्वारा हटाया जा सकता है और समय पर आपरेशन से दोनों गुरदे बचाए जा सकते हैं. इसलिए यदि डाक्टर कहें तो बच्चे का जीवन बचाने के लिए ऐसे आपरेशन से हिचकिचाना नहीं चाहिए.

—बार-बार बुखार आने का एक कारण गुरदे भी हो सकते हैं परंतु बच्चों को बुखार आने पर अक्सर अन्य परीक्षण ही किए जाते हैं, पेशाब की जांच नहीं की जाती. अतः बार-बार बुखार होने पर अन्य कारणों की जांच करते समय शिशु का पेशाब भी देखा जाना चाहिए.

माताएं क्या करें ?

गुरदे-रोगों की इन सभी स्थितियों से बचने के लिए डा. वैष्णव की राय में माताओं को चाहिए कि वे कुछ सावधानियां बरतने के लिए निम्न बातों पर ध्यान दें :

□ बच्चे को ट्यूनी-उल्टी लगे तो उसमें पानी की कमी न होने दें. बच्चा पानी न ले, उल्टी कर दे तो उसे तुरंत अस्पताल ले जाए, अन्यथा पानी सूखने से गुरदे फेल हो सकते हैं.

□ जब भी बच्चे का पाखाना छोएं, धोने के इस तरीके पर ध्यान दें : हमेशा पहले सामने से धुला कर फिर हाथ पीछे ले जाना चाहिए, क्योंकि पहले पाखाना धोकर फिर वही हाथ सामने लाने से (जैसा कि माताएं प्रायः करती हैं)

संक्रमण या 'इंफेक्शन' होने का डर रहता है.

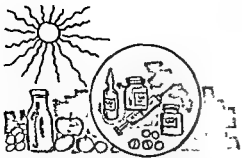
□ ट्यूनी-पेशाब वाला गीला लंगोट देर तक बंधा नहीं रहने देना चाहिए, अन्यथा संक्रमण हो सकता है.

□ बच्चे को कभी सख्त कब्ज न होने दें. इससे पेशाब की बेली पर जोर पड़ता है और पेशाब में रुकावट आ सकती है.

□ बच्चों में प्रायः उच्च रक्तचाप की पहचान आसानी से नहीं होती, क्योंकि बच्चों में इसके बड़ों जैसे बाहरी लक्षण नहीं दिखाई देते. इसलिए जब कभी बच्चे का सामान्य परीक्षण कराएं, तब पेशाब की जांच, रक्तचाप की जांच भी करने के लिए अपने डाक्टर से कहें, क्योंकि छोटे बच्चों में यह धिकायत कम होने पर भी जब होती है तो उसका रूप गंभीर होता है. इसलिए डा. वैष्णव डाक्टरों के लिए भी यह सुझाव देती हैं कि वे रक्तचाप जांचने के यंत्र का प्रयोग बच्चों पर भी समान रूप से करें. बचपन में रोग की जड़ पहचान लेने से आगे बढ़े होने पर रोग-निवारण की सफलता की संभावनाएं बढ़ जाती हैं.

□ यदि बच्चे का विकास सामान्य नहीं है, पेशाब की मात्रा असामान्य है या उसका रंग कोकाकोला जैसा है, कभी अचानक सूजन आ जाती है या सूजन की अवधि लंबी चलती है, रात को बार-बार पेशाब होता है, सिर दर्द रहता है, 'एनीमिया' है, भूख कम है, साथ में 'रिकेट्स' या हड्डियां टेढ़ी हो जाने का रोग है, बच्चा पेशाब करते समय जलन के कारण तड़पता है या पेशाब में छोटे-छोटे पत्थर-कण निकलते हैं तो इन सभी धिकायतों में गुरदों की जांच जरूरी है और जांच के बाद खराबी का जम कर इलाज कराना भी बहुत जरूरी है. इस तरह शैशव में, कुछ सावधानियों बरत कर हम आने वाली गुरदे की बीमारियों, तकलीफों, परेशानियों से निजात पा सकते हैं.





33

बच्चों में तपेदिक

[कलौबती सरन बाल-चिकित्सालय के एक वरिष्ठ बाल चिकित्सक डॉ० सुभाषचन्द्र खांडपुर से भेंट वार्ता पर आधारित]

आज बीसवीं सदी के अंत में तपेदिक अथ अमाध्य रोग नहीं रह गया है। पश्चिमी देशों से इसकी लगभग समाप्ति हो चुकी है परंतु दुर्भाग्य से भारत में गरीबी व कुपोषण के कारण अभी भी काफी बच्चे इस रोग की चपेट में आ जाते हैं। यहां तक कि कुपोषण के बाद कुपोषण पर आधारित संक्रमण रोगों में सर्वाधिक शिशु मृत्यु-दर इसी कारण से होती है।

कारण

डा० खांडपुर के अनुसार, बच्चों को टी० बी० वहाँ से ही लगती और फैलती है। छाती की टी० बी० वाले रोगी के कफ के छींटों या धूक-कणों में इस रोग के कीटाणु रहते हैं और सामान्यतः हवा के माध्यम से मांस द्वारा फेफड़ों में प्रवेश कर दूसरे व्यक्तियों, विशेषरूप से कोमल बच्चों को प्रभावित कर जाते हैं। यदि बच्चा किसी टी० बी० रोगी के धूक या वलगम के संपर्क में आता है तब भी उस धूक में छिपे जीवाणु सांस द्वारा फेफड़ों में चले जाते हैं।

कम उमर के बच्चों में टी० बी० के ये जीवाणु अधिक तेजी से फैलते हैं, क्योंकि उनके शरीर में प्रतिरोधक क्षमता कम होती है। स्वस्थ तरीके से विकसित होता हुआ बच्चा जैसे-जैसे बड़ा होता है, उसके भीतर रोग-निरोधक क्षमता बढ़ती जाती है, वैसे-वैसे टी० बी० के जीवाणु उस पर कम प्रभावकारी होते जाते हैं। परंतु दुर्भाग्य से हमारे देश के अधिकतर बच्चे गंभीर रूप से कुपोषण के शिकार हैं। यह रोग भी गांवों में, विशेषरूप से शहरो की गली व पिछड़ी वस्तियों में अधिक होता है। अस्वच्छता, सोननभरी अघेरी कोठरिया, भीड़-भाड़ वाली स्थितियां इसे बढ़ाने में महायक होती हैं। निरोधक-क्षमता की कमी में अपोषित बच्चे टी० बी० के अधिक शिकार होते हैं। फिर इस रोग के कारण भूख की कमी और वजन में गिरावट में कुपोषित बच्चा गंभीर कुपोषण का शिकार हो जाता है और समय पर सही इलाज न मिलने में यह रोग जानलेवा भी सिद्ध

होता है, अन्यथा समय पर चिकित्सा व गाय-साध पोषण की पूर्ति से अब यह रोग अमाध्य नहीं है।

समूह वर्गों में यह रोग नौकरों से, आमा से, रोगी के कफ या सांस के संपर्क से (जिसकी सम्भावना शहरों की भीड़-भाड़ वाली जगहों में काफी होती है) और कंबटरी-क्षेत्रों की अस्वच्छता व धूल-गंदगी भरे पर्यावरण में रहने से हो सकता है।

पेट की टी० बी० रोगी गाय-भैंस के दूध से होती है। पर दूध को उबाल कर पीने से इसमें बचाव हो जाता है।



छाती की टी० बी० की जांच

गांवों में भी अब दूध को उबाल कर पीने की आदत विकसित होने से इस रोग की संख्या कम है। पर छाती की टी० बी० जब फेफड़ों पर असर करने के बाद या फेफड़ों को कम प्रभावित करते हुए भी शरीर के अन्य हिस्सों में फैलती है तो दिमाग की, पेट की, हड्डियों की, गले की, कोई भी टी० बी० हो सकती है।

मक्खियां भी इस रोग को फैलाने में सहायक हैं। रोगी के बलगम पर बैठने के बाद खाने-पीने की चीजों पर बैठकर यह रोग फैलती है, पर यह कारण अस्वच्छताजनित अन्य कारणों का ही एक अंग है।

बच्चों में खसरा, काली खासी और बार-बार दस्तों का रोग (डायरिया) आदि रोगों के बाद निरोधक-शक्ति कम हो जाने से उपेक्षित बच्चों की तरह ही इन बच्चों पर भी रोग का संक्रमण जल्दी होता है। इस प्रकार रोग के कीटाणु दो तरह से रोग फैलाने में सहायक होते हैं : एक, रोग-निरोधक शक्ति कम हो, दूसरे इस समता के बावजूद कीटाणुओं का हमला अधिक संख्या में हो।

लक्षण

छूत लगने के चार से आठ सप्ताह बाद अपने लक्षणों के साथ प्रगट होने वाला यह रोग बच्चों में बड़ों से कुछ अलग किस्म का होता है, जिसे 'वाल्ड हूड टाइप आफ ट्यूबरकुलोसिस' कहते हैं। इसमें भी गन्हे भिक्षुओं को होने वाला रोग कई बार आमांसी से पहचान में नहीं आता और प्रायः रोग आगे बढ़ जाने पर ही पकड़ में आता है। कीटाणुओं द्वारा आक्रमण के बाद रोग की स्थिति 'प्राइमरी काम्पलैक्स' कहलाती है। डा० खांडपुर के अनुसार, भिक्षु को यदि पैदा होते ही किसी से संक्रमण लग जाए तो रोग दो-तीन महीने की आयु से भी प्रारंभ हो सकता है। वैसे प्रारंभिक जटिलता या 'प्राइमरी काम्पलैक्स' में रोग के ये आंकड़े छ. महीने की आयु से दो साल तक ज्यादा पाए गए हैं।

भिक्षु वर्ग में इस टी० बी० के लक्षण हैं : कम भूख, कम खुराक लेना, हसका बुखार रहना, चिड़चिड़ापन और इसके साथ वजन में स्थिरता और कमी, खांसी इसमें नहीं होती। इसलिए पहचान भी गहरी रहती, ये तीनों मुख्य लक्षण मौजूद हों तो डाक्टर से जांच करानी चाहिए। 'फेन्ट टेस्ट' लेकर और एक्सरे द्वारा रोग का निदान किया जा सकता है। जैसे ही अभिभावकों को संदेह हो, यह जांच जल्दी करानी चाहिए, क्योंकि भिक्षु में रोग-निरोधक समता कम होने से रोग तेजी से आगे बढ़ता है। रोग बुद्धि के साथ इसमें कई गंभीर जटिलताएं भी पैदा हो सकती हैं। जैसे टी० बी० न्यू-

मोनिया या छाती के अंदर गिल्टियां हो जाना अथवा गले की गिल्टियां बढ़ जाना। फेफड़ों से शुरू होकर धून के जरिए से फिर पेट की, दिमाग की, हड्डियों और जोड़ों की, विशेष रूप से रीढ़ की हड्डी की टी० बी० हो सकती है।

जैसा कि पहले बताया गया है, रोग का आक्रमण पहले फेफड़ों पर ही होता है। पर यह जरूरी नहीं कि उसकी वृद्धि छाती में ही हो। वह छाती को कम प्रभावित किए बिना शरीर के दूसरे हिस्सों में भी बढ़ सकता है। इसलिए बच्चे को खांसी तभी होगी, जबकि रोग छाती में ही बढ़ रहा हो।

इस तरह बच्चों की टी० बी० के मुख्य प्रकार होंगे :

1. फेफड़ों की टी. बी.
2. दिमाग की टी. बी.
3. गंदन की गिल्टियां.
4. पेट की टी. बी.
5. हड्डियों व जोड़ों की टी. बी. आदि.

छाती या फेफड़ों की टी० बी०

रोग छाती में बढ़ रहा हो तो छाती की गिल्टियों के दबाव से वच्चे को खांसी शुरू हो जाएगी। इस खांसी का रूप काली खांसी की तरह होगा। पर काली खांसी और इस खांसी से पहचान करना जरूरी है। काली खांसी में पहले एक सप्ताह तक जुकाम व बुखार होगा दूसरे हफ्ते काली खांसी के लक्षण प्रगट होंगे। टी. बी. में पहले वे तीनों मुख्य लक्षण—हसका बुखार, भूख की कमी और वजन में गिरावट प्रगट होंगे। फिर कुछ समय बाद ऐसी खांसी शुरू होगी। फेफड़ों की टी. बी. के दूसरे गंभीर रूप है : टी. बी. की न्यू-मोनिया, फेफड़ों में पानी भरना, फेफड़े गल जाने से उनमें गढ़े पड़ जाना और खून से दोनों ओर के पूरे फेफड़ों में रोग फैलने से टी. बी. का एक भयानक रूप अस्तित्व पर कर लेना, जिसे 'मिलियरी ट्यूबरकुलोसिस' कहते हैं। इन सभी के मुख्य लक्षण हैं : बुखार, खांसी, सांस का तेज चलना और बच्चे का बहुत कमजोर व 'टाक्सिक' हो जाना।

दिमाग की टी० बी०

इसमें रोग तेजी से बढ़ता है और सप्ताह-दस दिन बाद ही खतरनाक सिद्ध होता है। खून के जरिए रोग दिमाग में फैलता है। पहले छोटा सा भाव बनता है। यह धावं या तो बही बढ़ता है या फोड़ा बन जाता है, फिर फूट कर दिमाग की झिल्ली में उतर आता है। इसके लक्षण हैं : रात को व सुबह सिर में तेज दर्द, उल्टी, विशेष रूप से, सुबह उठते ही उल्टी, चिड़चिड़ापन, बुखार और वजन में गिरावट, मिर्रां जैसे

दोरे भी पड़ सकते हैं। समय पर न संभालें तो बेहोशी में मृत्यु तक संभव है या बच जाने पर आंखों की ज्योति जा सकती है, फालिज गिर सकता है।

दोरे पड़ने से पूर्व सिर दर्द, जट्टी के समय ही जांच करा लें तो इस स्तर पर रोग साध्य है।

दूसरे स्तर पर व्यवहार में थोड़ा परिवर्तन आ सकता है, पर तीसरी स्थिति घातक है। इस स्थिति में जिसे गर्दन-तोड़ बुघार कहते हैं, बुघार व दोरे पड़ने से हाथों, पायों पर फालिज गिर जाता है। मानसिक बाधता (मेंटल रिटाडेशन) हो सकती है। अघापन आ सकता है या बेहोशी में मृत्यु हो सकती है। इसलिए पहली स्थिति में व दूसरी स्थिति के प्रारंभ में ही इसकी सफल चिकित्सा की संभावना अधिक होती है, फिर यह संभावना क्रमशः कम होती जाती है। यदि चिकित्सा न की जाय तो बच्चे की मृत्यु एक महीने के भीतर ही हो सकती है।

गर्दन की गिल्टियां

कान के पीछे व नीचे गर्दन पर धीरे-धीरे गिल्टियां बढ़ रही हों तो इसका एक कारण एक प्रकार की टी. बी. हो सकता है। रोग बढ़ने पर गिल्टियां बढ़ कर गुच्छों में बदल जाती हैं। ये गुच्छे फिर फोड़े बनते हैं व फिर फूटने पर इनसे पस बाहर निकल सकती है। एक या दोनों तरफ कई जगह ये गिल्टियां हो तो आंच कराए, क्योंकि इस टी. बी. में भी खासी जरूरी नहीं। बुघार भी जरूरी नहीं या गिल्टियों की तकलीफ से हल्का बुघार हो सकता है। पर वजन में कमी का लक्षण समान होगा। गिल्टियों के साथ भूख की कमी और वजन की कमी ही इसकी मुख्य पहचान है।

पेट की टी. बी.

बिना उबाले रोगी गाय-भैस के दूध के अलावा घून के जरिए बीमारी फेफड़ों से पेट तक पहुंचने या बच्चे द्वारा बलगम निगलने पर भी यह टी. बी. हो सकती है। यह भी बच्चों में बड़ों से अलग तरह की होती है। बड़ों में टी. बी. का असर आतों पर होता है। बच्चों में पेट की गिल्टियां व पेट के भीतर आतों को ढंकने वाली झिल्ली पर। अतः इसके लक्षण भी बड़ों की टी. बी. से भिन्न होंगे। बड़ों को आतों की टी. बी. में दस्त या पेशिज होगी, बच्चों को इस बीमारी में पेट में गिल्टियां बढ़ने से पेट में मोला सा अनुभव होगा। आतों का एक दूसरे में फंस कर गुच्छा बन जाने से आतों के काम में रुकावट भी पैदा हो सकती है, जिससे पेट में दर्द



दिमाग की टी. बी. का परीक्षण

मरोड़, जट्टी होगी। पेट में हवा दक सकती है। पाघाना दक कर सज्ज कब्ज हो सकती है। कई बार पेट की टी. बी. में पेट में पानी भर जाता है तो वह फूला सा लगता है। इस तरह इसमें भी अपच, पेट की तकलीफ, हल्का बुघार और वजन की कमी के लक्षण होंगे, खांसी नहीं।

हड्डियों और जोड़ों की टी. बी.

फेफड़ों पर प्रथम आक्रमण के बाद घून के जरिए रोग का असर किसी हड्डी पर, नितब-जोड़ पर, टखने पर, उंगलियों के जोड़ों पर और ज्यादातर रीढ़ पर देखा गया है। एक समय में एक साथ कई जगह भी असर दिखाई दे सकता है। आरंभ में हड्डी के जोड़ में दर्द व सूजन होगी। साथ ही हल्का बुघार भी हो सकता है। रीढ़ पर असर होने से वहां भी पहले दर्द होगा। फिर मेरुदंड पर बीच का अंतर तग होने लगता है व हड्डी पर सूजन दिखाई देती है। एक के ऊपर एक हड्डी का प्रक्षेप (प्रोजेक्शन) होने से ऐसा होता है। बीमारी बढ़ने पर इसका असर मेरु-रज्जु (स्पाइनल कॉर्ड) पर भी हो सकता है, जिससे दोनों पांखों में कमजोरी आने लगती है और पेशाब पर नियंत्रण कम होते-होते समाप्त हो जाता है। इसलिए रोग जितनी जल्दी पकड़ में आए, अच्छा है। दर्द व सूजन दिखाई देने पर शीघ्र ही जांच कराए ताकि 'स्पाइनल कॉर्ड' पर असर आने से पैरों में होने वाली विकृति को बचाया जा सके।

रोकथाम

टी. बी. की रोकथाम के लिए शंशव में ही बी. सी. जी. का टीका लगवाना बहुत जरूरी है। यह टीका शिशुओं को आजकल मा के प्रसवोपरांत अस्पताल से छुटी देने से पूर्व ही लगा दिया जाता है, अधिकतर पहले दिन ही। बहुत कमजोर या बीमार शिशु को प्राथमिक दिनों में टीका न लग पाए तो जैसे ही वह ठीक हो, यथासंभव जल्दी लगवा लेना चाहिए। किसी बच्चे को शंशव में टीका न लगा हो तो बड़े बच्चे को 'मोन्टू टेस्ट' करवा के उसके 'निपेटिव' होने पर ही टीका लगना चाहिए। अतः बड़े बच्चों को यह टेस्ट करवा के टीका लगवा देना चाहिए।

टीका लगने तक तो बच्चों को संक्रमण से या रोगी-रोगिणी की छूट से बचना जरूरी है ही, टीका लगा होने पर भी बच्चों को संक्रमण से बचाया जाना चाहिए, क्योंकि अधिक संघना में कीटाणुओं का आक्रमण कभी भी, किसी को भी रोगी बना सकता है। टीका रोग के तीव्र आक्रमण को रोकने में सहायक नहीं होगा तो भी उसकी गंभीरता कम करने या उसे जटिल बनने से रोकने में अवश्य सहायक होगा।

टी. बी. के रोगी बच्चे के लिए समृद्ध (हार्ड) प्रोटीन वाली पीप्टिक व संतुलित खुराक बहुत जरूरी है, जिसमें विटामिन 'ए', 'डी', 'सी', 'बी', काप्सलैक्स और कैल्शियम प्रचुर मात्रा में हों। सामान्यतः नार्मल ने तीन-चार गुना ज्यादा विटामिन 'ए' और 'डी' देना पड़ता है। पर बहुत देर तक इस अतिरिक्त खुराक से साईड इफेक्ट्स हो सकते हैं। अतः अतिरिक्त मात्रा और अवधि के बारे में डाक्टरों राय से ही चलें।

प्रोटीन की अतिरिक्त पूर्ति के लिए यह पैमाना नोट कर लें :

वयस	वजन
एक साल तक	2½-3½ ग्राम, प्रति किलो वजन के हिसाब से
9 साल तक	2-2½ ग्राम, प्रति किलो वजन के हिसाब से
9-12 साल तक	2 ग्राम, प्रति किलो वजन के हिसाब से

प्रोटीन की यह मात्रा अंडा, मीट-सूप, दाल का पानी, दालें, मटर-पनीर जैसी चीजों से दी जा सकती है।

दूध पूरा मिले तो अतिरिक्त कैल्शियम जरूरी नहीं, अन्यथा इसकी भी अतिरिक्त मात्रा देनी होगी। घूप, रोशनी में कीटाणु जल्दी नहीं बढ़ते और घूप से बच्चे को विटामिन 'डी' मिलता है। अतः इस ओर भी ध्यान दें व

रोगी बच्चे को सीलनभरी अंधेरी जगह से बचाकर हवा, धूप, रोशनी वाले कमरे में रखें। उसे धूल-गंदगी, भीड़-भाड़ व शोर से बचना चाहिए।

टी० बी० की रोकथाम के लिए किसी भी रोगी के धूक, बलगम आदि को जलाना एक सामाजिक जिम्मेदारी होनी चाहिए। क्योंकि बच्चों को छूत बड़ों से ही लगती है। छोटे बच्चे झुकते नहीं, इसलिए उनसे संक्रमण फैलने का खतरा भी नहीं होता। शिशु के धाने-पीने के बर्तन भी अलग रखने की जरूरत नहीं। केवल उसकी सांस से दूसरे बच्चों को बचाया जाना चाहिए।

गर्भावस्था में टी० बी०

प्रश्न उठता है, यदि मा को टी० बी० है तो शिशु को उससे कैसे बचाएँ? गर्भवती को इसीलिए अस्पतालों या मातृ-शिशु केन्द्रों में अपना नाम रजिस्टर्ड करवा कर समय-समय पर जांच कराते रहने की सलाह दी जाती है, ताकि कोई रोग होने पर समय पर उसकी चिकित्सा की जा सके। गर्भकाल में टी. बी. की रोगिणी मां की चिकित्सा कुशल डाक्टरों निर्देशन में चलनी चाहिए। क्योंकि तीव्र 'एन्टी बायोटिक' दवाओं से गर्भस्थ-शिशु को हानि पहुँच सकती है। ऐसी मा के शिशु को पैदा होने के दिन ही बी. सी. जी. का टीका देकर 8 सप्ताह तक अलग रखा जाना चाहिए या उतनी देर तक, जब तक कि चिकित्सा द्वारा मा की धूक व सांस विसंक्रमित न हो जाए। रोगी मां टीके के 8 सप्ताह बाद शिशु को झपना दूध पिला सकती है। केवल दूध पिलाते समय उसे अपना मुँह ढोप कर रखना चाहिए ताकि उसकी सांस शिशु के भीतर न जाए। बच्चे को इस बीच अलग रखना संभव न हो तो उसे टी. बी. निरोधक दवा (आई. एन. एच.) की नियमित खुराक दी जानी चाहिए, जब तक कि मा की धूक व सांस विसंक्रमित न हो जाए, इसके बाद दवा बंद करके बी. सी. जी. का टीका बच्चे को लगवा देना चाहिए।

कुछ शिशुओं को पैदाइशी टी. बी. भी होती है, जिसका सबसे अधिक असर जिवर पर होता है। अतः जिवर-वृद्धि सामान्य से ज्यादा दिवाई दे तो शिशु को अस्पताल में ले जाकर दिखाएं।

इस प्रकार बच्चों के बारे में टी. बी. की रोकथाम के लिए जरूरत है, रोगिणी मां की चिकित्सा और बच्चों को अस्वच्छता व कुपोषण की स्थितियों से बचना। अपने बच्चों को टी. बी. से बचाने के लिए माताओं को चिकित्सा की बजाए रोकथाम के उपायों पर विशेष ध्यान देना चाहिए।



34

जिगर के रोग

[डा. रघिराम अग्रवाल से बेंट पर आधारित]

जिगर या यकृत हमारे शरीर का एक महत्वपूर्ण रासायनिक संयंत्र है, जिसका एक अण भी ठीक कार्य न करे तो शरीर के सभी तमों पर उसका कुप्रभाव पड़ता है। लेकिन प्रकृति ने इसके भीतर नष्ट ऊतकों के पुनर्निर्माण की अद्भुत स्वचालित क्षमता दी है। इसलिए नवजात शिशु के प्रति लापरवाही न बरती जाए और बच्चों की छुराक पर ठीक से ध्यान दिया जाए तो शरीर का यह अंग शरीर के प्रति प्रायः बकादार ही रहता है।

फिर भी कारणवश जिगर में कोई खराबी आए तो उससे कौन-कौन से रोग हो सकते हैं, उनकी रोकथाम के उपाय क्या हैं, छुराक व चिकित्सा संबंधी मेडिकल राय क्या है, इस बारे में माताओं की सहायताय एक बरिष्ठ अनुभवी चिकित्सक डा. रघिराम अग्रवाल के मुँहावा प्रस्तुत है :

नवजात शिशु में पीलिया

पीलिया की सामान्य पहचान त्वचा और आँखों में आए पीलपन को देखकर की जाती है। इसमें पेशाब का रंग भी गाढ़ा पीला हो जाता है। पर नवजात शिशु का पेशाब का रंग वैसे भी गाढ़ा हो सकता है और वह आँखें

नहीं खोलता तो आँखों का रंग दिखाई नहीं देता। बहुधा नवजात शिशु अंधेरे कमरे में रखे जाते हैं अतः चेहरे का रंग भी प्रायः अनदेखा कर दिया जाता है और पीलिया की ममय पर पहचान न हो पाने से कई बार यह बच्चे के लिए पातक सिद्ध होता है।

अस्पताल में पैदा होने वाले नवजात शिशु को पीलिया हो जाए तो डाक्टर समय पर संभाव लेते हैं, पर घर पर प्रसव हो तो शिशु को रोशनी में ले जाकर देखना चाहिए। यह निरीक्षण पहले कुछ दिनों तक प्रति दिन करें और संदेह हो तो तुरंत डाक्टर से जांच कराएं।

पहले यहाँ सामान्य पीलिया व हानिकारक पीलिया के अंतर को भी समझ लें।

सामान्य पीलिया

सामान्यतः पैदा होने वाले 60 प्रतिशत शिशुओं में जन्म के दूसरे-तीसरे दिन से लेकर एक सप्ताह तक पीलिया का हल्का प्रभाव देखने में आता है। इसका कारण होता है जन्मोपरांत शिशु के यकृत का एकदम कार्य करने में सक्षम न हो पाना। यह सामान्य पीलिया धीरे-धीरे यकृत की क्षमता बढ़ने पर बार-बार दिन से एक सप्ताह तक स्वयं ही ठीक हो जाता है। अतः इस से घबराने जैसी कोई बात नहीं। केवल बच्चे की चीनी मिला पानी पिलाना चाहिए।



कमजोर बच्चे का बड़ा हुआ जिगर

गंभीर पीलिया

लेकिन कुछ मामलों में जब यह पीलिया एक सप्ताह में स्वयं ठीक न हो, उसका रंग भी क्रमशः गहरा होता जाए तो सतर्क हो जाना चाहिए व तुरंत डाक्टर से संपर्क करना चाहिए, क्योंकि यकृत के ठीक काम न करने से खून में हानिकारक विष 'बिलिरुबिन' पीतारुण की मात्रा बढ़ने लगती है, जो शिशु के मस्तिष्क व हृदय के ऊतकों पर हानिकारक प्रभाव छोड़ सकता है।

घातक पीलिया

नवजात शिशु में एक अन्य प्रकार का घातक पीलिया भी होता है, जिसका कारण माता-पिता का 'ब्लड-ग्रुप' न मिलने से मां-शिशु में भी 'ब्लड-ग्रुप' का मिलान न हो पाना होता है। इसकी जांच माता के गर्भवती होते ही करवानी चाहिए ताकि समय आने पर और जल्दतर पड़ने पर इलाज और बचाव का प्रवर्धन पूरा हो सके। अतः नवजात शिशु में यदि पीलिया दूसरे-तीसरे दिन के बजाए पहले दिन ही दिखाई दे और उसका रंग भी गहरा होता जाए तो यह आर०एच० नेगेटिव के कारण ही होता है। ऐसी स्थिति में तुरंत डाक्टर से परामर्श करना चाहिए। ऐसे शिशु को खस किस्म की रोशनी में रखने और जल्दतर पर उसका पूरा खून बदलने की आवश्यकता होती है। अगले बच्चों की सुरक्षा के लिए प्रसवोपरांत मां को एक इन्जेक्शन देने की भी यह इन्जेक्शन (एन्टी डी ग्रामा ग्लूबिन) उस माता को जिसका ब्लडग्रुप 'आर. एच. फेक्टर नेगेटिव' () हो और पिता का 'आर० एच० फेक्टर पॉजिटिव' (+) हो। पहले बच्चे के पैदा होने के 24 घंटे के अन्दर लगना जरूरी होता है।

अन्य घातक स्थितियाँ: पीलिया एक सप्ताह बाद प्रगट हो या दूसरे-तीसरे दिन उतरा सामान्य पीलिया देर तक बना रहे तो ये दोनों स्थितियाँ भी घातक हो सकती हैं ऐसे मामलों में शीघ्र डाक्टरों परामर्श व चिकित्सा जरूरी है। (इस संबंध में 'नवजात शिशु की देखभाल' वाला अध्याय भी देखें)।

बच्चों में विषाणुजन्य पीलिया

तीसरे प्रकार का विषाणुजन्य पीलिया अस्वच्छता व दूषित पानी, हवा के कारण चीन से पाच वर्ष की आयु के उन सभी बच्चों को हो सकता है, जो प्रायः कुपोषित होते हैं और कमजोरी के कारण संक्रमणजन्य स्थितियों के शीघ्र शिकार होते हैं। यकृत में विषाणु के संक्रमण से जैसे-जैसे यकृत की कोशिकाएं नष्ट होती जाती हैं, इसके बाह्य सञ्चाल

दिखाई देने लगते हैं। बच्चे को शुरु में भूख नहीं लगती। वह खाने में अनिच्छा प्रगट करता है, उसका जी मिचलाता है, उल्टी होती है और पेट में दर्द व दस्तों की शिकायत भी हो सकती है। पहले पेशाब का रंग पीला होता है, फिर शरीर व आंखों का रंग भी पीड़ा पड़ने लगता है साथ में हल्का बुखार भी रहने लगता है।

ऐसी स्थिति में इलाज न किया जाए तो रोग गंभीर हो सकता है। शरीर का पीलापन बढ़ेगा, खुजली होगी, तापक्रम अधिक हो जाएगा, बच्चा बेहद चिड़चिड़ा हो जाएगा, अंत में बेहोशी के दौर आने लगेंगे और फिर बच्चे के बचने की संभावना क्षीण होने लगेगी। अतः रोग के गंभीर स्थिति तक बढ़ने से पूर्व ही चिकित्सा आरंभ करनी चाहिए।

बच्चे को बीमारी के दौरान पूरी तरह आराम से रखें। उसकी खुराक में से घी-मक्खन, तेल व अन्य चिकनाई को निकाल दें व गन्ने का रस, चावल, गुड़ और चीनी की मात्रा बढ़ा दें।

नवजात में पित्त-नली का अवरोध होना

अपवाद रूप कुछ मामलों में शिशु के भीतर पित्त-नली बंद हो तो भी यह रोग हो सकता है। इस स्थिति में शल्य-चिकित्सा से यह दोष दूर किया जा सकता है। (देखें 'बच्चों में शल्य-चिकित्सा' वाला अध्याय)

जिगर-वृद्धि और रोकथाम के उपाय

जिगर-वृद्धि या 'सिरोसिस आफ लिवर' का रोग उप-रोक्त विषाणुजन्य पीलिया के शीघ्र ठीक न होने पर भी हो सकता है। पर अधिकतर इसका कारण कुपोषण ही है। कार-बोहाइड्रेट व प्रोटीन की कमी से होने वाले कुपोषणजन्य रोगों—'बवाशरकोर' और 'मरास्मस' में जिगर-वृद्धि आम बात है। इसलिए इसका इलाज भी वही है जो कुपोषण-जन्य रोगों में बताया गया है (देखें संबंधित अध्याय)। कई बार अन्य रोगों (टी. बी. मा-बाप के यौन रोग, गंभीर पेचिश आदि) के दौरान भी जिगर-वृद्धि हो जाती है। अतः उन रोगों की चिकित्सा ही इसकी चिकित्सा होगी। ऐसे सभी मामलों में डाक्टरों परामर्श से चलना चाहिए और कुपोषणजन्य व सकारक रोगों से बचाव के लिए स्वच्छता के नियमों के पालन, शुद्ध पेय जल की व्यवस्था तथा बच्चों की संतुलित पौष्टिक आहार देना पर ध्यान देना चाहिए। साथ ही यह भी कि रोग की पहचान न हो; शका हो तो समय रहते शीघ्र डाक्टर से परामर्श करें। और रोग की पहचान हो जाए तो पूरी तरह डाक्टरों निर्देशन में चलें। ●



35

त्वचा के रोग

[डा० जयदेव गुप्ता से अंत पर आधारित]



त्वचा हमारे शरीर की एक प्राकृतिक सुरक्षा परत है, जाहिर है कि यह सुरक्षा-दीवार जितनी मजबूत होगी, आंतरिक अंग उतने ही स्वस्थ व सुरक्षित रहेंगे। इसी तरह आंतरिक स्वास्थ्य जितना अच्छा होगा, त्वचा वही दर्पण में उसका उतना ही अच्छा प्रतिबिम्ब दिखाई देगा। दूसरे शब्दों में त्वचा का स्वास्थ्य व सामान्य स्वास्थ्य परस्पर एक दूसरे पर आश्रित हैं। त्वचा की समस्याएं बीमारी-कमजोरी में या सतुलित पीप्टिक भोजन के अभाव में ही पैदा होती हैं—जैसे विटामिन 'ए' की कमी से त्वचा खुरदरी हो कर फटने लगती है विटामिन 'सी' की कमी से 'स्कर्वी' रोग हो जाता है। पर त्वचा की रक्षा के लिए सतुलित आहार जितना जरूरी है, उतना ही जरूरी है स्वच्छता के सामान्य नियमों का पालन, क्योंकि त्वचा की बीमारियां अधिकतर अस्वच्छता व गंदगी से ही पैदा होती है।



शिशु की कोमल त्वचा की सार-संभाल

सामान्य स्वास्थ्य व स्वच्छता का उपरोक्त नियम प्रत्येक व्यक्ति की त्वचा पर समान रूप से लागू होता है पर नवजात शिशु व छोटे बच्चे की कोमल त्वचा पर विशेष रूप से इसलिए उसकी सार-संभाल भी विशेष सावधानी से करनी होगी। इस सम्बन्ध में माताओं की जानकारी के लिए चिकित्सा क्षेत्र में अनुभवी डा० जयदेव गुप्ता से साक्षात्कार पर आधारित कुछ उपयोगी सुझाव यहां प्रस्तुत किए जा रहे हैं:

□ शिशु को हर रोज नहलाए। नहलाने के लिए कपड़े धोने वाला साबुन छोड़ कर कोई भी अच्छा साबुन व्यवहार में लाया जा सकता है पर वह ग्लिसरीनयुक्त या 'बेबी सोप' हो तो अधिक अच्छा रहेगा।

□ प्रतिदिन नहलाने के बाद तो बच्चे के सभी कपड़े बदलने आवश्यक है ही। पर इसके अलावा दिन में या रात में जब भी उसके कपड़े पेशाब, टूटी, उल्टी से खराब हों, उसी समय बदल दें। गरमी के दिनों पसीने पर धूल-कण जम कर

त्वचा के छिद्र बंद कर लेते हैं तो गरमी विशेष रूप से पसीने वाली उमसधरी गरमी, के दिनों सफाई-स्वच्छता का विशेष ध्यान रखने की जरूरती होती है। अतः गरमी, बरसात में (यदि ठंडो बबरसाती हुवा न चल रही हो तो) बच्चे को दिन भर में दो-तीन बार नहलाना चाहिए और हर बार पसीने वाला भीतरी कपड़ा बदल देना चाहिए। बहुत बार माताएं ऊपरी झबला, फाक आदि तो बदल देती हैं, पर भीतर वही बनियान रहने देती हैं, जबकि ऊपरी फाक बदलना उतना जरूरी नहीं, जितनी कि भीतरी बनियान।

□ इसी तरह सगोट, जाघिया आदि भी गीला होते ही बदला जाना चाहिए और पेशाब वाला सगोट पानी में से निकाल कर, सुखा कर तब इस्तेमाल करना चाहिए, अन्यथा पेशाब के रसायन से शिशु की त्वचा को हानि हो सकती है। यदि सगोट धोने में सस्ता साबुन इस्तेमाल किया जाए और

मायुन कपड़े से अच्छी तरह न निकाला जाए तो भी उस संगीत से कोमल त्वचा को हानि पहुंच सकती है और शिशु के मुदा-जोड़ में लाली, जलन व घाव की शिकायत हो सकती है। संगीत धोने के बाद उन्हें धूप में सुखाएं। जिन दिनों धूप न मिले, उन्हें पोटाशियम परमानेड मिले पानी में घो लें। इससे अधिक सुरक्षा रहेगी।

□ त्वचा को स्वस्थ-स्निग्ध बनाने के लिए तेल मालिश अच्छी है पर यह सरदी के दिनों में ही करनी चाहिए ताकि मालिश के बाद धूप-स्नान में शिशु को विटामिन 'डी' मिल



जोड़ों को जलन से बचाने के लिए वहां क्रीम लगाएं

मके और उसका शरीर गुप्त हो। गरमी व बरसात के दिनों मालिश से लाभ के बजाए हानि हो सकती है, क्योंकि तेल, पसीना व धूल मिलकर त्वचा-छिद्रों को मेल से भर देंगे और त्वचा जल्दी ही संक्रमण का शिकार हो फोड़े-फुंजी जैसे त्वचा-रोगों को आमन्त्रण देगी। बदलते मौसम में, जब छुश्क हवाएं चलती हैं, त्वचा की हलकी मालिश से लाभ होगा, पर अधिक गरमी व बरसात की उमर में शिशु को तेल मालिश नहीं करनी चाहिए। सरदी में मालिश के लिए जैतून का तेल सर्वोत्तम है पर यह सभी के लिए सुलभ नहीं होता, इसके बदले तिल का या नारियल का तेल व्यवहार में लाया जा सकता है। मालिश के बाद एक घंटे तक शिशु को अवश्य नहला देना चाहिए। बिना नहलाए तेल शरीर पर लगा रहने देना ठीक नहीं। मालिश के बाद मौसम अनुसार हलके या सहुते गरम पानी से स्नान कराएं।

□ शिशु को सुलाते समय मच्छरदानी का प्रयोग करने से वह मच्छर, मक्खी, पतंग आदि से बचा रहेगा, कोई भी चीज भी बच्चे के कपड़ों या बिस्तर से चिपकी न रहे, अन्यथा उसे कीटियां भी काट सकती है। यदि मच्छर आदि काटने से शिशु के शरीर पर लाल-लाल चकत्ते से या फुंसियां

सी बन जाए तो उन पर 'एटीसेप्टिक क्रीम' रगड़ दें और ध्यान रखें कि बच्चा उन स्थानों पर खुजाए नहीं। यदि खुजाने से खरोबें या घाव न कर लिया जाये तो इसके लिए किसी इलाज की जरूरत नहीं। कुछ समय बाद वे निशान स्वयं ही ठीक हो जाएंगे। पर मच्छरदानी से व मच्छर-नाशक क्रीम मलकर बच्चे को इस परेशानी से बचाएं अवश्य।

□ गरमी के दिनों में बच्चे के शरीर पर महोरिया निकलने का कारण भी पसीने भरी गंदगी को उसके शरीर पर देर तक रहने देना ही है। महोरियों से बचने के लिए शिशु को दिन में दो बार अवश्य नहलाएं व उसके भीतरी कपड़े जरूर बदलें। उसे साफ रखने व हवा में रखने पर वह महोरियां से बचा रहेगा। यदि असावधानीवश महोरियां निकल आईं हो तो उसे दिन में दो-तीन बार ठंडे पानी से नहलाकर बेबी पाउडर या प्रीकली हीट पाउडर अच्छी तरह छिड़क दें। ध्यान रहे, शिशु के शरीर पर टैलकम डिब्बे से छिड़क कर नहीं लगाया चाहिए। अपनी हथेली में निकाल कर तब शिशु के शरीर पर मलना चाहिए। हर बार नहला कर कपड़े बदलने व बच्चे को हवा में रखने से महोरियां जल्दी ही ठीक हो जाएंगी।

□ सरदी के दिनों माताएं अक्सर छोटे बच्चों को कई-कई दिन नहलाती नहीं और बहुत से कपड़ों से साद कर रखती हैं जिससे त्वचा को पर्याप्त हवा नहीं मिल पाती और धुनन व जलन से शिशु को तकलीफ होती है। सरदी में गरम कपड़े पहनाना जरूरी है पर वे तग व धुनने वाले न हों और सड़पा में दो से ज्यादा व भारी न हों, इसका ध्यान रख लेना चाहिए।

□ बहुत छोटे बच्चों को 'नेपकिन-रैश' से बचाने के लिए शिशु के संगीत गीला होते ही उसे तुरत बदलें। उपरोक्त बताई विधि से साफ रखें, उनमें धोने के बाद सायुन न रहने दें। न ही बिना धोए पेशाब वाला नेपकिन सुखा कर दोबारा पहनाएं। लगेत का कपड़ा खुरदरा न हो, और वह तंग न हो बच्चे को हर बार नहलाने से पूर्व मुदा-जोड़ पर रई के फाहे से साफ करें, फिर नहलाने के बाद पोंछकर वहा क्रीम मल दें, तब पाउडर लगाएं। 'रैश' से बचाने के लिए इस जगह को सूखा व साफ रखना जरूरी है, जब बच्चे को बार-बार टट्टी व दस्त हों तो इस बात का ध्यान रखना और भी जरूरी है क्योंकि अक्सर बार-बार पोंछने से भी 'रैश' हो जाता है। यदि 'रैश' हो जाए तो भी उसे सूखा व साफ रखें व बेबी-क्रीम या कोई भी 'मैडीकेटेड क्रीम' लगाएं। इसके बड़ जाने पर घाव हो जाने का डर रहता है। घाव या 'सोर' हो जाने

पर डाक्टर की सलाह सेना चाहिए.

त्वचा की मुख्य बीमारियाँ

वर्षों में त्वचा की मुख्य बीमारियाँ हैं : फोड़े-फुंसी, पाज और किसी दवा आदि की प्रतिक्रिया स्वरूप होने वाली एलर्जी.

फोड़े-फुंसियाँ

छोटी-बड़ी फुंसियाँ व फोड़े निकलने का कारण भी अस्वच्छता ही होती है—गंदे पानी में नहाना, त्वचा के रोम-छिद्र गंदगी से बंद होना या जरा भी खरोंच आदि पर, फोड़े-फुंसी पर वैटी मक्खी का आकर बैठना आदि. गर्मी के दिनों में चूक पसीने पर धूल जल्दी जमती है, ठीक साफ़ न रखने पर फुंसियाँ निकल आती हैं. इसीलिए हम ऋतु में यह रोम ज्यादा होता है. उम्र पर यदि बच्चा अपांशित है. कमजोर है तो किसी भी बीमारी की तरह त्वचा-रोग भी उम्र पर जल्दी असर करता है अतः फोटे-फुंसियों में बर्चान के लिए सामान्य स्वास्थ्य भी ठीक रखना होगा, स्वच्छता के सामान्य नियमों का पालन भी करना होगा.

यदि ये छोटी-मोटी फुंसियाँ हैं और बिरली ही हैं तो विशेष चिकित्सा की जरूरत नहीं. साफ़ ध्यान रखें. फुंसियों पर कोई भी अच्छी 'एंटीबायोटिक क्रीम' मल दें और बच्चे का पेट साफ़ रखें. ये जल्दी ठीक हो जाएगी. उन्हे खुजलाने या छीलने न दें क्रीम लगाते समय पहले फुंसी के आसपास वाली जगह पर हाथ लगाएं, फिर फुंसी पर जिसमें कि ये फैले नहीं. उन पर लगाया हाथ शरीर के दूसरे हिस्से पर न लगाए, तुरंत हाथ साबुन में धो लें. बिना हाथ धोए भी फुंसियों पर क्रीम न लगाए. इस तरह थोड़ी मावधानी बरतने पर शीघ्र ही इनमें छुटकारा मिल जाएगा और वे अधिक नहीं फैलेगी. लेकिन फुंसियाँ अधिक सख्या में निकल आई हैं या वे बड़े फोड़ों में परिवर्तित हो गई हैं तो डाक्टर को दिखाकर बनाई गई चिकित्सा लेनी चाहिए. फोड़े-फुंसियाँ निकली हैं तो बच्चे को 'मैडीकेटेड मोप' में या नीम की पत्तियाँ पानी में उबाल कर उममें नहलाए. डाक्टर से पूछें बिना 'पेनमिलिन क्रीम' इस्तेमाल न करें, वोरिक एमिड या डेटान आदि दवाएँ भी अपने आप इस्तेमाल न करें कई बार इन चीजों में भी बच्चे की कोमल त्वचा को हानि पहुँचती है अतः इस बारे में डाक्टरों राय में ही चलें.

एलर्जी

किसी दवा की प्रतिक्रिया से या अन्य किसी वस्तु के स्पर्श से 'एलर्जी' हो जाने पर भी शरीर पर लाल-लाल दाने व पुजसी आदि की शिकायतें हो सकती हैं. ऐसी स्थिति में एग्जीमा भी हो सकता है. तब जिस दवा, वस्तु की प्रतिक्रिया हो उस दवा को तुरंत बंद कर दें व उस वस्तु के स्पर्श से बच्चे को बचाएं और डाक्टर की सलाह लें. स्वयं अपने आप कोई चिकित्सा न करें.

खाज (स्फेबोज)

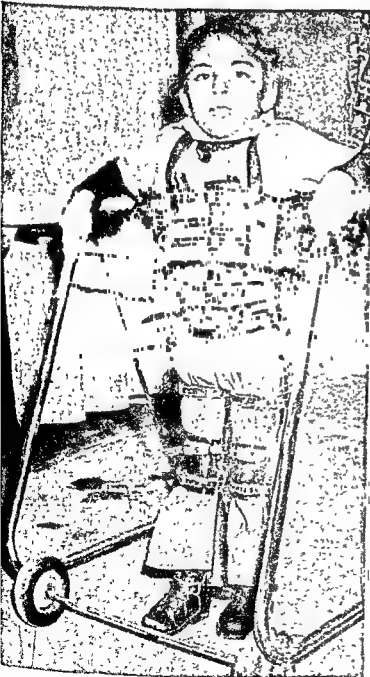
इसका कारण भी अस्वच्छता ही है पर यह छूत का रोग है. किसी रोगी के सम्पर्क में आने पर स्वच्छ रहने वाले बच्चे को भी लग सकता है. संगतियों के जोड़ों में, बगलों में, टांगों के जोड़ व जननेन्द्रियों में इनका ज्यादा असर होता है और खुजली बचने से इससे बेहद परेशानी होती है; विशेष रूप से रात को तो इसका प्रकोप बढ़ने से बहुत बेचैनी बढ़ जाती है. अतः उपाय शीघ्र करना चाहिए. यदि माँ को खुजली है तो नगड़े शिशु को भी लग सकती है. तब माँ-शिशु का साथ ही इलाज करना चाहिए. यो भी छूत का रोग होने से घर में किसी एक को होने पर भी इसकी चिकित्सा परिवार के सभी सदस्यों को करनी चाहिए.

बचाव उपाय तो स्वच्छता के नियमों का पालन और रोगी को छूत में बचाव ही है. घर घर में किसी को भी हो जाने पर यह उपाय करें : 'बेजाल्ड बैंगुएट 25 प्रतिशत' या कोई भी खाज-नाशक दवा सारे शरीर पर मुबह स्नान के बाद लगाएं. दूसरे दिन बिना नहाए कपड़े बदल लें, फिर वही दवा लगाए. तीसरे दिन फिर कपड़े बदल कर दवा लगाए. फिर चौथे दिन नहाएं. नहाते समय सारे शरीर को तोलिये से खूब रगड़-रगड़ कर लाल करें, फिर नहा कर पोछते समय भी कि त्वचा-छिद्रों में कोई कीटाणु रह गए हो तो वे भी निकल जाएं. साथ ही घर घर के कपड़े उबाल कर धोएं. इस प्रकार सारे परिवार की यह चिकित्सा करने पर खाज का यह रोग दूर हो जाएगा और एक से दूसरे को लगने का डर नहीं रहेगा. फिर भी यदि कुछ खुजली हो तो एक मप्ताह के बाद एक बार फिर यह चिकित्सा दुहरा दें. खुजली के दौरान बहुत बेचैनी हो तो डाक्टर की सलाह लेनी चाहिए.

बच्चों को पोलियो से बचाइये



[कलावती सरन दास-चिकित्सालय के पोलियो विभाग की अध्यक्षता डा० कमला धमीजा से भेंट पर आधारित]



अपंगता के अभिशाप को लेकर जीना कितना कठिन है यह कहना आवश्यक नहीं। हाथ-पैर से साधारण व्यक्ति जीवन के संघर्ष में जीसके हुए कितना कष्ट पाता है, उस पर भी वह कितना हसी व उपेक्षा का पात्र बनता है, समाज में कट कर कितनी मानसिक यातना झेलता है, इस कष्टगामी से हम, आप सभी परिचित हैं। न हों तो उन माताओं की व्याधा देखिए-मुनिए, जिन्हें अपने लाड़ले को पोलियो-ग्रस्त देखकर अपने व उसके भविष्य के सारे सपने चकनाचूर लगते हैं और जिसे वे अपने पिछले जन्मों का पाप कह कर झेलती हैं।

पर आज वह समय नहीं कि इस तरह की विपत्तियों को दैवी अभिशाप कहकर संतोष कर लिया जाए। बच्चों को इस भयंकर बीमारी से बचाने और यदि कहीं ऐसी विपत्ति आ ही जाए तो सभव इलाज द्वारा उन्हें आत्म-निर्भर व जीने लायक बनाने के उपाय सोचने होंगे। और इसके लिए आवश्यक है इस बारे में आवश्यक जानकारी प्राप्त करना। लीजिए, राजधानी के सुप्रसिद्ध बाल चिकित्सालय कलावती सरन अस्पताल की पोलियो विभाग की अध्यक्ष डा० कमला धमीजा आपकी सहायता के लिए यहाँ अपने सुझाव प्रस्तुत कर रही हैं :

विषाणुजन्य बीमारी

पोलियो या बाल-पक्षाघात एक तेज संक्रामक रोग है। इस रोग का कारण एक विषाणु (सूक्ष्म जीवाणु) है, जिसे 'पोलियो वायरस' कहते हैं। ये विषाणु नाक और मुँह द्वारा शरीर में प्रवेश कर आंतों में पहुँचते हैं और वहाँ रहकर पनपते हैं। फिर खून के साथ मिल कर केंद्रीय स्नायु-मण्डल में पहुँच 'रीढ़ की स्नायु-कोशिकाओं' को हानि पहुँचाते हैं,

जिससे रोग उत्पन्न होता है। फिर यह रोग स्नायु-पक्षाघात के रूप में प्रगट होता है। यह रोग मुख्यतः तीन महीने से पांच वर्ष के आयु के बच्चों को ही अधिक होता है, अतः बच्चों की जीवन-रक्षा के लिए माताओं को इसकी जानकारी रखनी बहुत आवश्यक है 'पोलियो-वैक्सीन' के आविष्कार और अस्पतालों में इसके प्रयोग के बाद भी यह रोग अधिक संख्या में क्यों फैल रहा है? मेरे इस प्रश्न पर डॉ० धर्माज्ञा का उत्तर था, "यह कहना कठिन है कि रोग बढ़

रहा है या कि लोगों में इसके बचाव की चेतना ! दरअसल पहले लोग इस रोग से प्राप्त अपंगता को पिछले जन्मों का पाप या दैवी कोप समझ कर सतोष कर लेते थे और बच्चे को आत्म-निर्भर व्यक्ति बनाने के स्थान पर उससे सहानुभूति जता उसे उसके भाग्य पर छोड़ देते थे। अब कुछ तो शिक्षा से आई जागृति के कारण व कुछ स्वास्थ्य-शिक्षा के सार्वजनिक प्रचार के कारण लोगों में यह चेतना आ गई है कि रोग आया है तो उसका इलाज किया जाए और यदि बच्चा पंगु हो गया है तो उसे इलाज द्वारा आत्मनिर्भर बनाने का प्रयत्न किया जाए। इसीलिए आज बड़े अस्पतालों में पोलियो-ग्रस्त बच्चों की इतनी भीड़ नजर आती है यद्यपि यह सच है कि अभी हम इस बीमारी पर पूर्णतया काबू पाने में तो बड़ा समय से पहले इसकी अच्छी तरह पहचान करने में पूरी सफलता नहीं मिली है। इस-सम्बन्ध में खोज जारी है। पर यह भी सच है कि रोकथाम के उपाय करके व कुछ सावधानियां बरत कर हम इसे फैलने-बढ़ने से रोकने में सफल हो सकते हैं।

"आप दिल्ली की हौ मिसगल लीजिए, पुरानी दिल्ली से व पिछड़ी गंदी वस्तिमों से केस अधिक आते हैं, नई दिल्ली की आधुनिक स्वच्छ कालोनियों से कम। इसी से स्पष्ट है कि अस्वच्छता की स्थितियों पर नियंत्रण करके ही हम इस पर काफी हद तक नियंत्रण पा सकते हैं। बीमारी की समय से पूर्व पहचान न हो पाने और इस सम्बन्ध में सही आकड़ें न उपलब्ध होने का मुख्य कारण भी यही है कि अस्पतालों में बच्चा प्रायः तभी सामा जाता है जबकि बीमारी फासिज गिरने तक आ चुकी होती है या फासिज गिर चुका होता है। उसके बाद तो फिर एक ही उपाय रह जाता है, विजली, मालिन्, सैंक द्वारा, व्यायाम द्वारा और सहायक साधन देकर बच्चे को चलने-फिरने लायक और अपने आवश्यक काम करने लायक बनाया जाए। अस्पतालों में अधिकतर यही कार्य हो रहा है। अतः जरूरी है कि बीमारी की रोकथाम संबंधी स्थानों व उपायों पर भी ध्यान दिया जाए।



पोलियो ग्रस्त बच्चे का निरीक्षण

रोग के लक्षण

इस रोग की छूत लग जाने के बाद रोग के लक्षण प्रकट होने में औसतन 7-14 दिन लग जाते हैं। इसकी छूत अधिकतर रोगी के मल-मूत्र से स्वस्थ व्यक्ति के मुंह तक उड़कर पहुंचने वाले रोगाणु से लगती है। इस तरह छूत फैलाने का माध्यम मनुष्य ही होता है। रोग की आरंभिक अवस्था में बच्चे को हलका या तेज बुखार आ सकता है। इसके साथ ही ही सिरदर्द, जुकाम, पेट में गड़बड़ी, सुस्ती, उल्टी गर्दन या पीठ में अकड़न तथा उसके साथ शरीर पर खरसे जैसे दागे हो सकते हैं। रोग बढ़ने पर सब्त कब्ज, बेचैनी, साथ में कुछ अंगों की मांसपेशियों में कमजोरी, हिलाने-डुलाने में कठिनाई या लकवे जैसी असमर्थता आ जाती है। यदि मस्तिष्क से आने वाली नाडियां प्रभावित हो जाएं तो बच्चे को निप-सने, सास लेने में कठिनाई आ सकती है। मस्तिष्क व रीढ़ दोनों प्रभावित होने पर बचाव कठिन ही होता है। इसलिए आवश्यक है कि लकवा लगने से पूर्व ही कुछ लक्षणों से पहचान कर बच्चे को योग्य डाक्टर के पास या अस्पताल ले जाएं क्योंकि ऐसे लक्षण अन्य बीमारियों में भी होते हैं, इसलिए स्वयं पहचान कठिन होती है। अस्पताल में जाव करके इस बात का पता लग जाएगा कि पोलियो का बुखार है या अन्य बीमारी का लक्षण है। यदि पोलियो-पूर्व बुखार है तो बच्चे के बचाव की संभावना काफी बढ़ जाती है किन्हीं अंगों

मे मामूली असमर्थता, बच्चे को बैठने में कठिनाई या उसकी थकान, मुस्ती को देखकर तो उसे तुरंत अस्पताल पहुंचाए ताकि बीमारी को आगे बढ़ने से रोका जा सके।

बैसे तो यह रोग किसी भी मौसम में हो सकता है पर ग्रीष्म और वर्षा के बाद यह अधिक होता है। अतः गरमी, बरसात के बाद आसपास रोग फैला हो तो विशेष सावधानी बरतें और देखें कि बुखार, जुकाम, शरीर में दर्द के साथ बच्चा मुस्त या शिथिल तो नहीं? और तब जरा भी संदेह होने पर जांच अवश्य करा लेनी चाहिए। रोग अगली स्थिति में होने पर बैसे तो पोलियो का खास इलाज नहीं, फिर भी तेज संक्रमण से रोकथाम की सामान्य विधियों का पालन करते हुए रोग से प्रभावित अंगों की कार्य-व्यक्तिता तुरंत आरंभ कर देनी चाहिए।

इस रोग में सर्वाधिक कठिनाई यह है कि रोग की पहली तीन स्थितियां आसानी से पहचानी नहीं जाती और चौथी में आने पर वह असाध्य हो जाता है। फिर भी निम्न जानकारी तीसरी अवस्था में रोग की पहचान में सहायक हो सकती है :

—पहली स्थिति में जब बच्चे पर वायरस का आक्रमण होता है तो उसके शरीर के रक्षक-तन्त्र उसे नष्ट कर देते हैं और बच्चा पोलियो से प्राकृतिक ढंग से प्रतिरक्षित हो जाता है। आसपास रोग फैलने पर भी जब अनेक बच्चे इससे ग्रस्त होते हैं तो इसका कारण यह प्राकृतिक प्रतिरक्षण ही होता है, इसीलिए तो यह कुपोषित बच्चों में अधिक होता है। स्वस्थ बच्चों में जब होता है तो इसका कारण मुख्यतः ऐसे बच्चे का समय पर आराम न करना हो सकता है, क्योंकि थकान इसमें घातक सिद्ध होती है। इस तरह, पहली स्थिति में इस रोग की पहचान संभव नहीं है।

—दूसरी स्थिति 'पोलियो-सीजन' की कही जा सकती है। जब आसपास रोग फैला हो तो भी हलके बुखार, सिर दर्द, पैर दर्द, शरीर में दर्द से विशेष पहचान तो नहीं बनती पर मौसम व आसपास के संक्रमण को देखते हुए रोगी बच्चे का परीक्षण करावा लेना ठीक रहता है ताकि रोग आ रहा हो तो समय पर उसका बचाव किया जा सके और जरा-सा संदेह होने पर भी बच्चे को तुरंत अस्पताल में जाना चाहिए।

—तीसरी अवस्था को 'प्रो-प्रोलाइटिक' कहा जा सकता है। इससे गले, जाघ, पिंडली और पीठ की मांसपेशियां कठोर हो जाती हैं। छूने भर से बच्चा दर्द से चिल्लाने लगता है। ऐसी स्थिति में कुछ और भी पहचान स्पष्ट करने के लिए देखें, बच्चा बैठाने पर सीधा बैठ सकता है कि नहीं? उसकी रीढ़ तनी हुई तो नहीं? वह अपने घुटने होठों से छू सकता

है कि नहीं?

इससे मिलती-जुलती स्थितियां कुछ अन्य रोगों—टांसिलाइटिस, गैस्ट्रो-इन्टेस्टिनल आदि में भी दिखाई देती हैं। पर बुखार, शरीर-दर्द आदि के पूर्व लक्षणों के साथ किसी भी अंग में शिथिलता या सामान्य से अधिक थकान, निढार-सता दियाई दे तो तुरंत परीक्षण कराए ताकि रोग का



घाघात के बाद केलिपर पहनकर चलने का प्राथमिक अभ्यास

निदान कर समय पर उसे चिकित्सा उपलब्ध कराई जा सके।

चौथी स्थिति में तो फिर फालिज गिर जाता है। इस स्थिति में यह रोग असाध्य है। फिर भी उसका प्रकोप कितना है, इलाज की अवधि व सुधार की सफलता इसी बात पर निर्भर करती है। समय पर इलाज से रोगी बच्चे को भयंकर हानि से बचाने का प्रयत्न तो किया ही जा सकता है। इस अवस्था पर रोग की मुख्य स्थितियाँ हैं :

स्पाइनल : इसमें बच्चे के हाथ-पैर प्रभावित होते हैं। उसके लिए अपना हाथ उठा कर सिर के पीछे से जाना या किसी चीज पर भ्रजूत पकड़ रखना संभव नहीं रहता। खड़ा होने पर उसका पैर झूल सकता है। ये स्थितियाँ अधिक खतरनाक नहीं हैं। समय पर उचित चिकित्सा से इन अंगों को ठीक किया जा सकता है। पर छाती की मांसपेशियाँ भी प्रभावित हो जाएँ और बच्चे को सास लेने में कठिनाई हो तो स्थिति गंभीर होगी।



बल्बर : इसमें मस्तिष्क से निकलने वाली नाड़ियों पर दुष्प्रभाव पड़ता है तो रोगी बच्चे की स्थिति गंभीर व निराशाजनक हो जाती है। इस हावत में सांस लेने में कठिनाई आती है और बच्चा कुछ भी निगल नहीं पाता।

बल्बो-स्पाइनल : उपरोक्त दोनों स्थितियों के मिले-जुले लक्षणों में बच्चे की संभावना कम होती है, पर प्रयत्न से बच जाने पर बल्बर के लक्षण ठीक हो जाते हैं और केवल 'स्पाइनल' का असर शेष रह जाता है।

पोलियो-इनसिफलाइटिस : बीमारी के हलके आक्रमण के बाद की यह स्थिति है, जिसमें बच्चा कापता है, उसे दौरे पड़ते हैं, वह एकदम धबका जाता है। तेज बुद्धार के साथ मांसपेशियों में तनाव का शिकार हो सकता है। इन लक्षणों के कारण इसकी पहचान अन्य ऐसे विषाणुजन्य 'इनसिफ-सिटिक' रोगों से असग कर सकना कठिन ही होता है।

बचावी उपाय

हतनी भयंकर व हानिकारक बीमारी से बचाव के सामान्य उपाय करना ही ठीक होगा, क्योंकि प्रकोप होने पर इसके किसी व किसी दुष्प्रभाव से बचना कठिन ही होता है, इसलिये कि इस वायरस पर किसी दवा का असर नहीं होता। पोलियो से बचाव के लिए ये सावधानियाँ बरतनी आवश्यक हैं :

—सर्वप्रथम तो जन्मोपरांत शिशु को अन्य बचावी टीके लगवाने के साथ डाक्टरों निर्देशानुसार समय-समय पर पोलियो-निरोधी 'वैक्सीन' की खुराकें भी अवश्य दिलाई

छोटे बिकलांग बच्चे को वाकर
से चलाने का प्रयत्न

जाएँ जिससे बच्चे में इसकी भीतरी प्रतिरोधक शक्ति का विकास हो सके।

—जब यह रोग कहीं महामारी बन गया हो तो उस इलाके के लोगों को सामूहिक रूप से पोलियो-निरोधी दवा दी जाए और उन दिनों सामान्य सुरक्षा व स्वच्छता के नियमों का पालन विशेष सावधानी से किया जाए।

—शिशु को पोलियो-वैक्सीन देने के एक घंटा पूर्व व एक घंटा बाद तक स्नान न कराएँ। किसी भी व्यक्ति को वैक्सीन लेने के आधे घंटे बाद तक गरम जल, चाय, गरम दूध काफी आदि का सेवन भी नहीं करना चाहिए।

—तीव्र संक्रामक रोगों, जैसे बुखार, पेचिस, स्फू-कौमिया में तथा अन्य औपधियाँ लेते समय या कंसर-निरोधी दवा का सेवन करते समय यह वैक्सीन नहीं देना चाहिए।

विशेष नोट : पोलियो-निरोधी वैक्सीन के बारे में एक बात ध्यान से नोट कर लें कि यह वैक्सीन किसी बच्चे को रोग हो जाने पर उसके निवारण के लिए कारगर नहीं है। उस समय डाक्टर की राय से दूसरे बच्चों को बचावी वैक्सीन दी जा सकती है, उस रोगी बच्चे को नहीं। वैसे यह वैक्सीन तीन माह की आयु से लेकर बड़ी उमर तक के सभी व्यक्ति से सकते हैं। सरदी के दिनों यह वैक्सीन लेना अधिक लाभदायक होगा क्योंकि गरमी में अतिसार या पेचिस के कारण इसके असर में गड़बड़ी हो सकती है। पोलियो-वैक्सीन को बहुत निम्न तापक्रम पर रेफ्रिजरेटर में रखना होता है और यह सुविधा अधिकतर बड़े अस्पतालों में ही होती है। इसलिए पोलियो-वैक्सीन वही से लेनी चाहिए। पोलियो की रोकथाम के लिए कुछ अन्य सामान्य उपाय हैं :

—खाने-पीने की वस्तुओं को धूल से, मक्खियों से बचा कर रखें। कच्चे खाए जाने वाले फल साफ पानी में अच्छी तरह धो लें। पहले से काट कर रखे गए फलों व दूधित खाद्य-पदार्थों का सेवन न करें।

—बच्चों को ऐसे पानी में न खेलने दें, जिसमें कूड़ा-करकट या गंदे नाले का पानी मिला हो।

—पीने के लिए नल का सुरक्षित पानी प्रयोग में लाए या हैंडपंप, कुएं-तालाब का पानी उबाल कर पिएँ। दूध को भी उबाल कर ही पीना चाहिए।

—स्वच्छ व सुरक्षित शौचालय का प्रयोग करें। बच्चों को खुले में न बैठाने या बैठाने तो मल को जल्दी मिट्टी से ढक दें। घरों में व गली में शौच कराते समय मल को सुरत सफाई पर ध्यान देना चाहिए।

—आसपास पोलियो होने पर बच्चों को पोलियो रोगी बच्चों से और भीड़भाड़ से दूर रखें। इलाके में पोलियो फैला है तो अपने बच्चों को अधिक सरदी से और थकान-परेशानी से बचाएँ।



भाष्यपेशनल थेरापी : टांगों का व्यायाम
साइकिल द्वारा.

—गरमी और बरसात के बाद जब पोलियो अधिक होता है, बच्चे को बुपार, दर्द आदि के मामूली लक्षणों में भी बिस्तर पर लिटा कर पूरा आराम दें। अन्यथा घकान से रोग बढ़ सकता है। रोगी बच्चे को भीड़भाड़ से अलग एकान्त में रखें और उसके बर्तन, कपड़े, तोलिए, नेपकिन आदि किसी और को इस्तेमाल न करने दें। घर के पड़ोस के गेप बच्चों को तुरंत बचावी वैक्सिन दिलवा दें और दूसरे बच्चों को रोगी बच्चे के साथ कम से कम दो सप्ताह तक न मिलने दें।

—पोलियो का जरा भी सदेह होने पर तुरंत डाक्टरों सहायता लें और जाच के बाद आवश्यकता होने पर बच्चे को अस्पताल में भरती कराए।

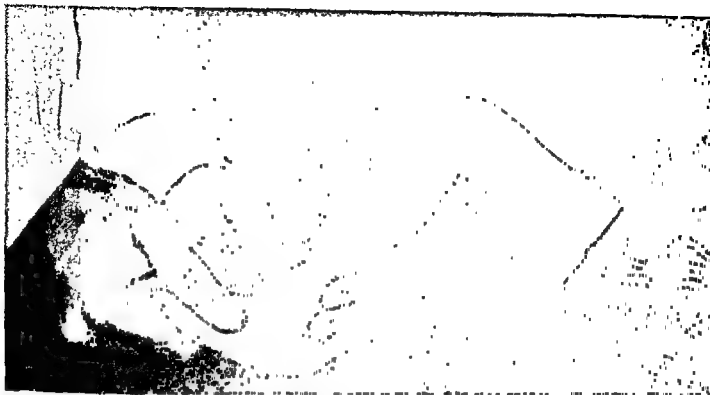
—रोगी बच्चे का मल-मूत्र, थूक आदि सुरक्षित ढंग से गहरे दबाकर या जलाकर नष्ट करना भी जरूरी है कि क्षाम-नास रोग न फैले।

—रोग की सदिग्ध स्थिति में बच्चे को आराम से रखते हुए यह भी आवश्यक है कि उसे इस समय न तो किसी किस्म का टीका दिया जाए, न ही उसका टॉमिलत का आप-

रेशन कराया जाए। रोग की तृतीय स्थिति में पहचान होने पर तो पूर्ण आराम देना व बच्चे को किसी भी प्रकार की मानसिक उत्तेजना से बचना बहुत जरूरी है। जब तक मासपेशियों की कठोरता कम न हो जाए, दर्द और कठोरता को कम करने के लिए गरम पानी का सेंक देते रहने से लाभ होगा। यदि भयंकर कब्ज हो तो एनीमा देकर पेट साफ किया जाना चाहिए। घाने में संतुलित आहार देना चाहिए और यदि घाने में कठिनाई हो तो तरल रूप में ग्लूकोज दिया जाना चाहिए। रोगी का बिस्तर एकदम सीधा व सपाट हो। पैरों को झूलने में बचाने के लिए सीधा रख कर खपचिचया याघ्री जा सकती है। गीला, गरम सेंक दिन में तीन-चार बार, दस मिनट तक देने के बाद हुर बार बच्चे के हाथ-पैर के जोड़ों को हल्के हाथ से हिला कर सीधी स्थिति में लाने का प्रयत्न करें। इस तरह अंगों की हानि कम से कम होगी और बाद के इलाज से वे जल्दी ठीक होंगे।



बिजली द्वारा इलाज



घरों की मालिश व व्यायाम (फिजियो थेरापी)

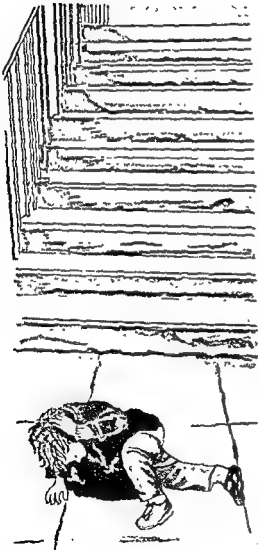
फालिज के बाद चिकित्सा

यदि दुर्भाग्य से बच्चा इस रोग का शिकार हो गया है तो भी उसे भाग्य के भरोसे न छोड़ बाद में डाक्टरों निर्देशन में रहें। रोग की स्थिति अनुसार बिजली के सेंक, मालिश, यांत्रिक व अन्य चिकित्सा व्यायाम द्वारा तथा विशेष जूते आदि देकर उसे यथासंभव आत्मनिर्भर बनाया जा सकता है। शुरू में जल्दी-जल्दी व फिर तीन-छः महीने, साल में एक बार ले जाकर डाक्टर को दिखाते रहना चाहिए व डाक्टरों निर्देशन में घर पर इलाज चलाते रहना चाहिए क्योंकि केस के अनुसार इसके इलाज की अवधि कुछ लंबी भी हो सकती है।

अगों में सुधार साने के लिए यदि डाक्टर किसी आपरेशन की सलाह दे तो बच्चे के हित में उसे कराने से हिचकिचाना ठीक नहीं होगा। आजकल 'फिजियो थेरापी' और 'आक्यूपेशनल थेरापी' द्वारा बच्चे को चिकित्सीय व्यायाम देकर उसे अपना काम चलाने लायक बनाना दुःसाध्य नहीं रहा। ऐसे बच्चों का जीवन सुरक्षित बनाने के लिए उन्हें सहायुभूति देने से अधिक आत्मनिर्भर बनाने की आवश्यकता होती है। जिसके लिए डाक्टर, भौतिक चिकित्सक अभिभावक और स्वयं बालक को मिल कर एक टीम के रूप में काम करना होता है। अतः मा-बाप को धैर्य से काम लेकर इस ओर ध्यान देना चाहिए।

37

दुर्घटनाएं

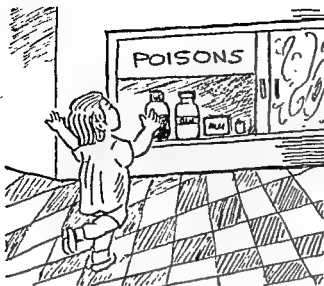


बच्चों की बीमारियों और उनसे बचाव के उपायों के बारे में आप पीछे पढ़ चुके हैं, बीमारियों के कारण और लक्षणों की पहचान होने से उनसे पूर्व बचाव किया जा सकता है, लेकिन बिना कोई पूर्व सूचना दिए अचानक आपके बच्चे को अपनी चपेट में ले लेने वाली ये आकस्मिक दुर्घटनाएं कई बार बीमारियों से भी अधिक कष्टदायक सिद्ध होती हैं, (यद्यपि ऐसा बहुत कम होता है और अधिकतर दुर्घटनाएं मामूली ही होती हैं) और बच्चे अपनी जिज्ञासु प्रवृत्ति, घबराहट स्वभाव व अनभिज्ञता, के कारण जल्दी ही इनकी चपेट में आ जाते हैं, ऐसी दुर्घटनाएं प्रायः घर में और असावधानीवश ही होती हैं, अतः ज़रूरत इस बात की है कि घर को यथासंभव सुरक्षित रखा जाय और बड़े बड़े बच्चों को सुरक्षा के लिए प्रशिक्षित किया जाय, दुर्घटना हो जाने पर तो फिर प्राथमिक चिकित्सा व डाक्टर की सहायता का काम ही रह जाता है।

यहां इन तीनों स्थितियों पर विचार किया जा रहा है: 1. दुर्घटनाओं की रोकथाम के उपाय 2. छोटी-मोटी दुर्घटना होने पर प्राथमिक चिकित्सा देना और 3. गंभीर स्थिति में डाक्टर की सहायता प्राप्त करना।

दुर्घटनाओं की रोकथाम

बच्चे घर में रखी कैंची, चाकू, ब्लेड जैसी तेज चीजों, बिजली के यंत्रों आदि से किसी भी समय दुर्घटनाग्रस्त हो सकते हैं, आगन में खेलते हुए सड़क पर चलते हुए गिरकर दुर्घटना के शिकार हो सकते हैं, जहरीली दवाएं तेज मसाले भी उनकी पहुंच में होने पर उन्हें हानि पहुंचा सकते हैं, मा का ध्यान चूकने पर वे आग, पानी की चपेट में आ सकते हैं, शिशुओं को इनसे बचाने व बड़े बच्चों को इनसे बचाव के लिए प्रशिक्षित करने के लिए माताओं को निम्न बातों का ध्यान रखना चाहिए :



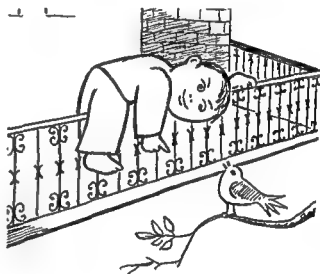
जहरीली तथा अन्य दवाइयाँ बच्चे की पहुँच से दूर रखें



मेसपोश की बजाय टेबल मैन्स का प्रयोग करें



बच्चे के पास जलती सिगरेट छोड़कर
दुर्घटना को निमंत्रण न दें

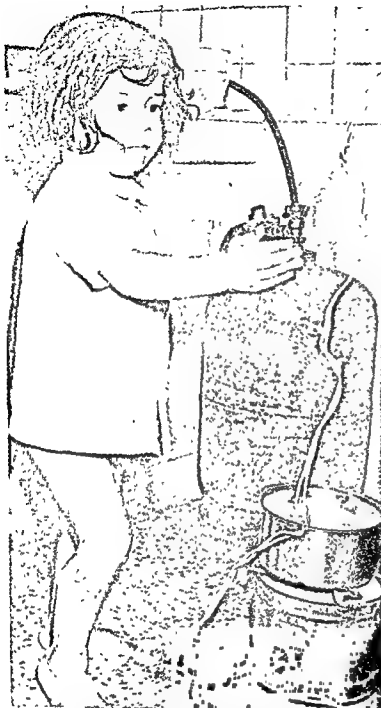


छत की रेलिंग यथासंभव ऊँची रखें.

कीटनाशक दवाइयों से बचाव

घरों में नालियाँ आदि साफ करने के लिए फिनायल के डिब्बे, स्पिरिट, डिटाल, पेड, पीधों पर छिड़की जाने वाली दवाएँ तथा अन्य विपरीत रसायन रखने की जगह उनके नियत स्थल पर ऊँची बन्द अलमारी में बनाएँ, ताकि ये दवाएँ बच्चों की पहुँच से दूर रहें. सावधानी के लिए अलमारी में ताला भी लगा दें. इसके अलावा ये चीजें बच्चों

की पहुँच से दूर रखें : कपडों में डालने वाली फिनायल की बोतलियाँ, मिट्टी के तेल, चूहे मारने की दवा, स्याही, डिटर-जेंट पाउडर, रंग-रोगन फरनीचर की पालिश आदि. आपकी ड्रसिंग टेबल पर रखें, हेयरस्ट्रे, नैलपालिश हेयर रिमूवर आदि भी उन्हें नुकसान पहुँचा सकते हैं. अतः इन्हें बच्चों से बचाकर ही रखें.



गैस सिलिंडर के पास जलता हीटर, ऊपर से बच्चे को अकेला छोड़ देना बहुत खतरनाक साबित हो सकता है

अन्य दवाएं : हर घर में छाने व लगाने के काम आने वाली दवाएं होती हैं। बच्चे क्या माताएं भी इनके इस्तेमाल में गलती कर सकती हैं। इसलिए इन्हें खुले रैक में, मेज पर या अन्य जगह धुना नहीं रखना चाहिए। दवा की जगह हमेशा चन्द या ऊंची अलमारी में बच्चे की पहुँच से दूर बनाएं। मगाने व छाने वाली दवाएं, अलग-अलग छानों में लेबल लगाकर रखें, ताकि समय पर दवा देने में गलती न हो।

इस सम्बन्ध में इन बातों का विशेष रूप से ध्यान रखें :

□ बची हुई दवा को नष्ट कर दें। ऐसी जगह पर न फेंकें, जहाँ ये बच्चे उगे उठा लें।

□ सभी बिपसी दवाओं को उनके अपने डिब्बे या बोरी में ही रखें। यदि किसी कारणवश उठे, दूसरे डिब्बे या बोरी में रखना भी पड़े तो उस पर लेबल लगाना न भूलें।

□ दवा या अन्य बिपसी रसायन ऐसी जगह के आसपास न रखें, जहाँ छाने की वस्तुएं रखी जाती हैं।

□ बच्चों को यदि कोई मौटी दवा, टेबलेट आदि दे रहे हैं तो उन्हें इस ध्रम में न रखें कि यह कोई मौटी गोली, टाफी या गरमट आदि है (जैसा अक्सर माताएं) करती हैं। अन्यथा आपकी अनुपस्थिति में ये उनका उपयोग कर सकते हैं।

□ अंधेरे में दवा न खूद लें, न बच्चे को दें।

घास और बिजली से बचाव

छोटे बच्चे माचिस के साथ खेलना पसंद करते हैं। माँ की देखादेखी या स्वयं भी माचिस जलाकर देखना चाहते हैं। दूर से आग की लौ भी उन्हें आकर्षित करती है, तो वे उसे छूकर देखना-संझना चाहते हैं। साथ ही रसोई में काम करती हुई माँ के पीछे-पीछे धूमना शिशु की आम प्रवृत्ति होती है। छाने-पीने की गरम-ठंडी चीज की समझ भी उन्हें तभी आता है, जब वे उन्हें स्पर्श करके पहचानते हैं।

इसी प्रकार बिजली का हीटर, इमरशन राड, गैस आदि उपकरणों को छानने का तरीका जानने की उत्सुकता में वे माँ की अनुपस्थिति में स्वयं इन्हें छेड़कर, चलाकर देखना चाहते हैं। इन्हें सब प्रयत्नों में गरम पानी या दूध से जल या झुलस जाते हैं। माचिस, पटाखे या गैस से जल दुर्घटना का शिकार हो जाते हैं। चूँकि ये सारी चीजें दैनिक प्रयोग की होती हैं और अपने स्थान से हटाकर ऊंचाई पर नहीं रखी जा सकतीं, इसलिए ऐसी व्यवस्था करनी चाहिए कि बच्चा इनके संपर्क में ही न आने पाए।

इसके लिए—

□ जलती मोमबत्ती, तिरपेट, माचिस, स्टोव, लैंप आदि बच्चों की पहुँच से दूर रखें।

□ छोटे शिशु को रसोईघर में अकेला छोड़कर बाहर न जाएं।

□ ल्यूहार आदि के अवसर पर बच्चों को उनकी

आयु के हिसाब से ही पटाये दें. खतरनाक पटाखे छोटे बच्चों को न दें. फुलझड़ी आदि अन्य छोटे पटाखे भी पास बैठकर ही चलवाएं.

□ कम से कम घर में बच्चों को सिंथेटिक या नायलोन के कपड़े न पहनाएं. ऐसे वस्त्र आग जल्दी पकड़ते हैं.

□ छोटे बच्चे को गोद में लेकर गरम चाय, काफी आदि न पिएं.

□ मेज पर चाय आदि रखी है तो इस बात का ध्यान रखें कि बच्चा मेजपेशी खींचकर चाय अपने ऊपर न गिरा ले.

ब्लेड, चाकू व कैंची से सुरक्षा

बच्चे उपयोग में आने वाली हर चीज को व्यवहार में लाकर उसकी कार्य-प्रणाली समझना चाहते हैं. कैंची, ब्लेड आदि से कागज, कपड़े आदि काटने का शौक भी उन्हें होता है. और इसी में वे अक्सर अपनी हथेली, उंगली काट बैठते हैं. इससे बचाव के लिए घर में चाकू, कैंची, ब्लेड तेज पिन, कीशे के टुकड़े साफरवाही से दूर-उधर नहीं फेंकने चाहिए. उन्हें कागज आदि काटने के लिए बिना तेज धार की कैंची दें. फल आदि काटते समय भी अधिक तेज चाकू उन्हें न दें. पास बैठकर चाकू पकड़ने व फल काटने का सही ढंग सिखाएं.

गिर पड़ने पर

बैठना और चलना सीखने के साथ-साथ बच्चे गिरने का अनुभव भी प्राप्त करते हैं. पलंग, कुर्सी आदि से गिर पड़ना या बैठे-बैठे लुढ़क जाना, उनके लिए आम बात है. चूंकि उनकी हड्डियां नरम व लचकीली होती हैं, अतः अधिक हानि का डर नहीं रहता.

• फिर भी सावधानी के लिए, उसका छोटा पलंग मा के पलंग के साथ सटाकर रखें. शिशु को अकेला सुलाते समय रेलिंग वाले पलंग का प्रयोग करें या उस पर निगरानी रखें कि वह जागने पर गिर न जाए. उसे लिटाते, बिठाते समय भी अपनी दृष्टि की परिधि में ही रखना चाहिए. आठ-नी महीने से एक डेढ़ वर्ष की आयु के बच्चे को यदि अकेला छोड़ना पड़े तो उसे उसके विलीनों के साथ रेलिंग वाले पलंग में छोड़ सकते हैं. लेकिन इससे बड़ी आयु के बच्चे शायद इसमें बैठना पसंद न करें. जब बच्चा चलने-फिरने लायक हो जाए तो इस बात की तसल्ली करें कि सीढ़ियों की ओर जाने वाले रास्ते पर दरवाजा लगा दिया गया है. यह संभव न हो तो उस पर किसी और तरीके से रोक लगा दें, ताकि बच्चा



इतने छोटे बच्चे के हाथ में पटालें देना खतरे की सामंजस्य करना और नहीं तो क्या है

सीढ़ियां न चढ़ पाए, क्योंकि सीढ़ियों से लड़कना कई बार घातक सिद्ध हो सकता है. बच्चे कुर्सी-मेज पर चढ़कर ऊंचाई पर रखी चीज को उतारने से स्वयं को नहीं रोक पाते. उन्हें डांट कर मना करने की बजाय यह देखें कि जिस मेज या कुर्सी पर चढ़ रहे हैं वह टूटी-फूटी या लड़कने वाली तो नहीं है.

बड़े बच्चे पेड़-दीवार आदि पर चढ़ने और छत पर चढ़ कर पतंग उड़ाने के शौकीन होते हैं. गिरने-पड़ने या चोट लगने के भय से उसके खेल-कूद पर रोक लगाना उचित नहीं. उनमें इतना सामर्थ्य और साहस होता है कि वे काम में कुशलता पूर्वक कर सकते हैं. कभी गिरने या मामूली चोट आने पर थोड़ी सहानुभूति दिखा कर चोट की चिकित्सा कर दें. लेकिन भूलकर भी उसके दिल में यह डर न बिठाएं कि गिरना या पेड़ पर चढ़ना बहुत भयावह चीज है. इतने या तो वह बहुत दब्र या डरपोक बन जाएगा या फिर आपको चिढ़ाने के लिए बार-बार ऐसी हरकतें करने लगेगा. यदि

बच्चा छत पर पतंग उड़ाने का शौकीन है तो छत की रेलिंग या मुंडेर ऊंची रखिए. गिरना, पड़ना या थोड़ी बहुत चोट घाना बच्चे की बढ़त प्रक्रिया का ही एक अंग है. इसमें घबरा कर उसकी चंचल प्रवृत्ति या खेलकूद पर रोक लगाना उसकी सहज शारीरिक व मानसिक बढ़त में बाधा डाल सकता है.

सड़क दुर्घटनाएं

थोड़े बड़े बच्चे ही इन की चपेट में आते हैं. अतः सड़क पर सुरक्षा के लिए छोटी उम्र से ही बच्चे को ट्रैफिक के नियमों का पालन करना सिखाएं. जहां तक हो सके छोटे बच्चे को अकेला बाहर न भेजें. यदि आपके भ्रमण से कोई रास्ता बाहर गली या सड़क पर जाता है तो गेट बंद करके रखें.

यदि बच्चा अकेला पैदल स्कूल जाता है तो इस बात की तसल्ली कर लें कि रास्ता पूरी तरह सुरक्षित है, उस पर न अधिक ट्रैफिक है, न ही एकदम सुनसान. थोड़े दिनों तक स्वयं उसके साथ जाएं और सड़क पार करना और सड़क के नियमों से भिन्न कराएं.



हाथ काटने के डर से बालू न छीनिए, बल्कि उसे फल काटने का तरीका सिखायाएं.



इसे गर्ह शांतान को डांटने के बजाए सही ढंग से सीढ़ियां चढ़ना सिखाएं

कुछ अन्य सावधानियां

प्रमुख सावधानियों के अतिरिक्त कुछ अन्य सावधानियां भी अपेक्षित हैं. कई बार छोटे बच्चे मुँह, नाक और कान में पैस, मटर के दाने, कागज की गोलिएं, बटन, पिन भाचिस की तीली ठूस लेते हैं. जिससे गम्भीर स्थिति पैदा हो जाती है. अतः ये चीजें बच्चों को खेलने के लिए न दें और उनकी पहुंच के बाहर रखें. बच्चे को पोलिथीन की थैली से न खेलने दें. कई बार खेल खेल में वे उसमें सिर फसा लेते हैं जिससे उनकी सांस घुटने का डर रहता है. ●



38

प्राथमिक चिकित्सा

[डा. अनिल कुमार बत्रा के सुझावों पर आधारित]

लेकिन लाख सावधानी बरतने पर भी बच्चे घरों में उड़ा-पटक करते हुए तथा बाहर खेलते हुए छोटी-मोटी चोटें लगा ही लेते हैं। इसलिए बच्चों वाले हर घर में एक डब्बे या छोटे बक्से में प्राथमिक चिकित्सा का जरूरी सामान रखना चाहिए और हर मां को प्राथमिक चिकित्सा की छोटी-मोटी जानकारी अवश्य होनी चाहिए। आजकल बहुत सी संस्थाएं गृहिणियों के लिए प्राथमिक चिकित्सा के अल्प-अवधि प्रशिक्षण की व्यवस्था करती हैं। आपातकाल स्थितियों में तो यह प्रशिक्षण व्यवस्था बड़े पैमाने पर सुलभ होती है। फिर भी बुनियादी जानकारी के लिए डा. अनिल कुमार बत्रा से भेंट पर आधारित कुछ सुझाव यहां प्रस्तुत किए जा रहे हैं :

फर्स्ट एड बाक्स : प्राथमिक चिकित्सा के लिए आप 'फर्स्ट एड-बाक्स' में हमेशा अपने घर में निम्न सामान तैयार रखिए :

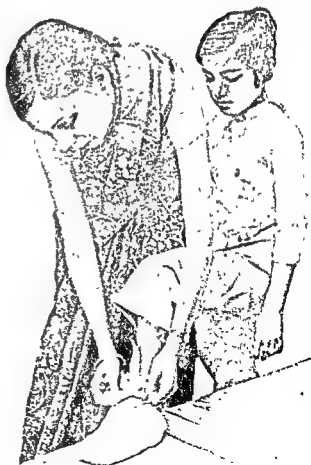
- थोड़ी साफ रुई (सीनेटरी काटन) और थोड़ी साफ गाज.
- चिपकाने वाले टेप (बैंड एड).
- कुछ लंबी व तिकोनी पट्टिया.
- काड़ी बगाने के लिए कुछ मार्क.
- थोड़ी ब्राडी.
- अरंडी का तेल.
- ग्लिसरीन व वीसलीन.
- बोरिक एसिड, बोरिक आईटमेंट, डिटाल या सेब-लान, पोटेशियम परमेगनेट, टिक्चर आयोडीन, बरनील आदि लगाने की दवाएं और पुलटिस के लिए अलसी.
- एक छोटी कैंची, एक चाकू व कुछ सेफ्टीपिन.
- पानी व दवा पिलाने के लिए छोटा गिलास एक चम्मच.

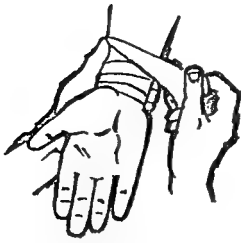
यह आवश्यक है कि खाने वाली दवाएं व लगाने वाली दवाएं अलग-अलग रखी जाए और हर शीशी, डिब्बा या गुड़िया के ऊपर दवा का नाम लिखा जाए ताकि दवा देने

में भूल न हो.

छोटी चोटें

पहले खरोच वाले स्थान को डिटाल या सेबलान से साफ करें. फिर क्यूरोमिन, सैफामाइसिन या बरनील लगा दें. गहरी खरोच पर यही दवा गाज के टुकड़े पर रख कर लगाए, फिर ऊपर रुई रख कर पट्टी बांध दें. पट्टी, रुई व गाज साफ व कीटाणु रहित की गई होनी चाहिए. और पट्टी करते समय पट्टी को गाफ प्लेट में रखें, जमीन पर नहीं. पट्टी करने से पहले अपने हाथ भी अच्छी तरह धो लें





घाव पर हवा लगाकर पट्टी बांध दें



घाव को खुले पानी से धोएं



नाक, गले में घाटकी वस्तु निकालने के लिए धीरे धीरे इस प्रकार मारें



हृदय प्रसृतन प्रक्रिया ...



... बच्चे के मुँह में इस प्रकार फूँक मारें

यदि जड़म कुछ गहरा है, या जमीन पर गिरने में धूल-मिट्टी के संपर्क में आया है, तो उपरोक्त विधि से प्राथमिक चिकित्सा देने के बाद बच्चे को डाक्टर के पास ले जाए जड़म को टांके लगाने, उसे भरने तथा उसे मिट्टी के स्थर्ण, से लगने वाले संभावित संक्रमण से बचाने के लिए बच्चे को टिटनेस का इंजेक्शन देने की जरूरत हो सकती है।

बच्चा जब करवट लेना या घाट पर सरकना सीख जाता है तो नीचे गिर पड़ने की दुर्घटनाएं प्रायः होती ही रहती हैं। चूक बच्चे की हड्डियां नरम व लचकीली होती हैं, अतः विशेष चिंता की बात नहीं। किंतु यदि चोट लगने के बाद उल्टी आए, भूख बंद हो जाए, रंग पीला पड़ जाए सिर में दर्द हो जाए, या गिरने के तुरंत बाद बच्चा बेहोश हो जाए तो डाक्टरों परामर्श अवश्य लें।

जलने पर

गरम पानी, चाय आदि से मामूली जलने पर उस स्थान पर बरतोल लगा कर पट्टी कर दें। यदि जलने पर उस स्थान की ऊपरी त्वचा हट गई हो तो बच्चे को टिटनेस का इंजेक्शन लगवाना चाहिए, और गंभीर रूप से जलने पर तुरंत अस्पताल ले जाना चाहिए। इस बात का ध्यान रखें कि बच्चा फकोलों को छुजाने या फोड़ने न पाए। यदि बच्चे का फकोला फूट जाए, लाली या सूजन हो तो डाक्टरों सहायता अवश्य लें।

कुत्ते-बिल्ली के काटने पर

यदि बच्चे को कुत्ता काट ले तो इस बात की तसल्ली कर लें कि कुत्ता पागल तो नहीं था। यदि पागल कुत्ता इस दौरान मर जाए, तब बच्चे को 14 इंजेक्शन का पूरा कोर्स दिलाना पड़ेगा। यदि कुत्ते की पहचान न हो पाए तो भी सावधानी के लिए सात इंजेक्शन देने चाहिए। यदि कुत्ता आस-पास के घरों का है और आपको यह मालूम है कि कुत्ता वैक्सीनेटिड है तो सामान्य जड़म की तरह ही उसकी प्राथमिक चिकित्सा की जानी चाहिए। यदि कुत्ते की पहचान संभव न हो पाए तो तुरंत डाक्टरों चिकित्सा लें। बंसे भी यदि काटने का घाव सिर, गरदन, हाथ या पैर पर है तो भी रैबीज के लिए तुरंत इलाज किया जाना चाहिए (रैबीज कुत्ते या जानवरों की सार में स्थित कीटाणुओं के कारण होती है) क्योंकि यदि पागल कुत्ते के काटने के तुरंत बाद इलाज न शुरू किया जाए, तो 'हाइड्रोफोबिया' नाम की बीमारी हो जाती है जो रोगी की जान लेकर की छोड़ती है। फिर भी डाक्टर के आने तक प्राथमिक उपचार के तौर पर :

□ अधिक से अधिक रक्तसाव होने दें। यदि घाव उगली पर है तो उसे जोर से दबा दें ताकि खून निकल आए।

□ घाव को धुब धुले पानी में धोएं।

□ कीटाणुरहित की गई पट्टी घाव पर रखें, लेकिन पट्टी न बांधें और न ही एंटीसेप्टिक क्रीम लगाएं।

कीड़ों द्वारा काटने पर

मधुमक्खी, तर्तया या कोई अन्य अनपहचाना कीड़ा काट ले तो उस जगह पर दबाव डाल कर छोटी चिमटी से डंक निकाल दें। मधुमक्खी के काटे स्थान पर खाने वाला सोडा मल दें, क्योंकि मधुमक्खी का जहर एसिड युक्त होता है। तर्तया के काटे स्थान पर सिरका या नींबू का रस लगाएं।

तर्तया का जहर क्षार युक्त होता है। उस स्थान पर खुजली हो तो एन्कीमा क्रीम लगाई जा सकती है। दर्द से राहत देने के लिए बर्फ की पट्टी भी रखी जा सकती है। लेकिन यदि सूजन हो तो उस स्थान को सेकना नहीं चाहिए। यदि बच्चा बेहोश हो जाए या उल्टी करे या सांस में कठिनाई हो अथवा बहुत तेज खुजली हो, या डंक किसी हानिकारक जगह पर है, अथवा डंक काफी मात्रा में है तो स्वयं इलाज न कर डाक्टरों चिकित्सा लें।

जहरीली वस्तु पी लेने पर

पिछले अध्याय में जहरीली वस्तुओं से शिशुओं के बचाव पर विस्तार से लिखा जा चुका है। फिर भी यदि असावधानीवश बच्चा कोई जहरीली चीज खा ले या पी ले तो बिना विलंब किए डाक्टर से संपर्क करना चाहिए। यदि समय पर डाक्टरों सहायता उपलब्ध नहीं है तो प्राथमिक चिकित्सा के तौर पर बच्चे को उल्टी कराना ही सर्वोत्तम उपाय है। यदि संभव हो तो जो वस्तु बच्चे ने खाई है वह और उल्टी का अंश डाक्टर को दिखाने के लिए रख लें। किंतु कुछ वस्तुएं ऐसी हैं जिनके खा-पी लेने से उल्टी कराना हानिकारक होता है। ये हैं : मिट्टी का तेल, कारलीपर पालिश, पेट्रोल, कार्बोलिक एसिड, डिटरजेंट पाउडर, बेंजीन, चूना, तेजब आदि। इन वस्तुओं के फेफड़े में चले जाने से अधिक हानि का डर रहता है और उल्टी कराते समय सांस द्वारा इनके फेफड़े में चले जाने की संभावना रहती है, एसिड सोडा क्षार युक्त होने की वजह से गले में जलन उत्पन्न करता है, अतः इन स्थितियों में उल्टी न करवाएं।

लेकिन नौद की गोलियां, नोरिक एसिड, सिगरेट का टुकड़ा, बूटपॉलिश, आयोडीन, फिनायल की गोलियां आदि खाने पर बच्चे को उल्टी करवा दें। उल्टी कराने के लिए बच्चे को चारपाई पर पेट के बल इस प्रकार लिटा दें कि उसका सिर चारपाई से बाहर लटका रहे। अब उसके मुंह में उगली डालकर जबकाई लेने दें और उल्टी करा दें। यदि उसे खाना खाए थोड़ी देर हो चुकी है, तो एक गिलास पानी या दूध पिलाने से उल्टी जल्दी हो जाएगी।

यदि फिर भी उल्टी न हो तो गिलास भर पानी में एक चम्मच नमक और थोड़ा सरसो का तेल या फिर थोड़ा साबुन मिला दें। साबुन के बुलबुले से उल्टी जल्दी हो जाती है। कोई जहरीली वस्तु लेने के बाद यदि कोई लक्षण प्रगट न हो तो भी लापरवाही नहीं बरतनी चाहिए। क्योंकि कई जहर (विशेषकर एस्पिरिन आदि) का असर कुछ देर बाद होता है। अतः जहरीली वस्तु लेने के बाद कम से कम बारह घंटे तक निरीक्षण अवश्य किया जाना चाहिए।

भीतरी रक्तस्राव

कई बार गिरने पर ऊपर से कोई चोट दिखाई नहीं देती, पर उपरी चोट न होने या हल्की होने पर भी भीतरी चोट से शरीर के भीतर रक्तस्राव हो सकता है। ऐसे में बच्चे को बेचैनी होगी, उसके हाथ पैर ठंडे होंगे, थोड़ी देर बाद चेहरे पर नीलापन या पीलापन आ सकता है। सामने चोट का कोई निशान या दर्द भी संभव है। ऐसे में तुरंत डॉक्टर की सहायता लेनी चाहिए।

चोट के बाद बेहोशी, तेज सिर दर्द, उल्टी, नाक-मुंह से खून और बिस्मृति या असामान्य व्यवहार के लक्षण प्रकट हों तो यह दिमागी चोट हो सकती है। ऐसी हालत में बच्चे को तुरंत अस्पताल पहुंचाना चाहिए।

गले, नाक-मुंह में कुछ फंस जाने पर

बच्चे खेल-खेल में सिक्के, बटन, सेप्टीपिन आदि खा जाते हैं। ऐसी चीजें अक्सर मल के साथ बाहर आ जाती हैं। अतः विशेष चिन्ता की बात नहीं। लेकिन तेज बुभुने वाली पित्त खा लेने पर तुरंत डॉक्टर के पास ले जाए। पेट में तेज दर्द या उल्टी की शिकायत हो तो भी डॉक्टर से अवश्य परामर्श करें। कभी साम लेते हुए या खासी आ जाने पर कोई चीज उसकी श्वास नली में फंस जाए, तो बच्चे को उल्टा लिटाकर उसकी पीठ पर हाथ मारें, ताकि गले में फंसी वस्तु तुरंत बाहर आ जाए। लेकिन यदि बच्चे का रंग पीला पड़ने लगे या गला अवरोध रहे तो बिना विचार

किए डॉक्टर से परामर्श करें।

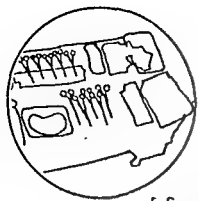
सू लगना

सू मरी गर्मी के दिनों पूरे कपड़े न पहनाने पर कई बार उसे सू लग जाती है। इससे 105°-106° तक तेज बुखार चढ़ जाता है। त्वचा पुश्क हो जाती है। आंखों की पुतलियां फील जाती हैं। बच्चा बेचैन और चिड़चिड़ा हो जाता है। ऐसे में तुरंत उपचार मिलना चाहिए। बच्चे को गोले कपड़े से ढक दें। सिर और माथे पर बरफ या ठंडे पानी की पट्टी रखें या पंखा चला दें, ताकि उसका बुखार जल्दी उतरे। बच्चा होश में है तो उसे नमक मिला पानी खूब पिलाएं। यदि बच्चा बेहोश हो गया है तो उसे तुरंत पास के अस्पताल या डॉक्टर के पास ले जायें वहां यह पानी नस द्वारा देने की व्यवस्था की जा सकेगी।

सांस रुकना

पानी में डूबने, गला घूटने या बिजली का झटका लग जाने से बच्चे की सांस रुक जाती है। इस स्थिति में तुरंत कृत्रिम श्वास दिया जाना चाहिए। इसके लिए बच्चे की गर्दन ऊंची करके सिर हिलाना चाहिए ताकि श्वास की नली खुली रहे। इसके बाद बच्चे के मुंह में छोटी-छोटी फूकी द्वारा सांस दें। इस प्रकार तब तक फूंक मारते रहें जब तक बच्चे की श्वास क्रिया चालू न हो जाए। यह क्रिया एक मिनट में लगभग 18-20 बार करनी चाहिए। ●





39

बच्चों में शल्य चिकित्सा

[वरिष्ठ बाल शल्य-चिकित्सक डा० तृप्ता दत्ता से भेंट पर आधारित]

बच्चे और आपरेशन ! फूल से कोमल बच्चों के आपरेशन को लेकर माताओं के मन में एक अजीब डर, बल्कि दहशत-सी बँठी होती है लेकिन जब आपरेशन हो उन्हें रोग मुक्त करने, किसी विकृति में अचानक स्वस्थ जीवन प्रदान करने और बहुत बार मीठ के मूँह में खीच खाने में सहायक सिद्ध होता है तो उसे भयकारक होना नहीं, जीवनदाता बरदान कहना चाहिए।

इस लेख का उद्देश्य भी जन्मजात कमियों, विकृतियों व आपरेशन योग्य कुछ मुख्य बीमारियों का उल्लेख कर मानाओं को भयभीत करना नहीं, बल्कि उन्हें छोटे बच्चों के संभावित आपरेशनों की मोटी जानकारी देकर समय पर चिन्ता-परेशानी से बचना और इस प्रकार भयमुक्त करना है। इस विषय में पहली बात तो यही समझने की है कि नीचे जिन जन्मजात व अन्य स्थितियों का वर्णन किया जा रहा है, वह बिरले मामलों में ही सामने आती हैं, आम नहीं। इसलिए इनसे डरने की आवश्यकता नहीं, जरूरत आ पड़े तो इस जानकारी का उपयोग करने अथवा जरूरतमंद माता-पिता तक पहुँचाने की आवश्यकता है, ताकि बच्चे का जीवन बचाया जा सके।

लीजिए, राजधानी के सफदरजंग अस्पताल के बाल-सर्जरी विभाग की अध्यक्ष और वरिष्ठ बाल शल्य-चिकित्सक (सर्जन) डा. तृप्ता दत्ता से भेंट पर आधारित जानकारी यहाँ प्रस्तुत है :

दो प्रकार की पैदाइशी कमियाँ

जिन पैदाइशी कमियों में आपरेशन की जरूरत पड़ती है, उन्हें मुख्यतः दो भागों में विभाजित किया जा सकता है। एक वे, जिनमें जन्म के कुछ मिनटों से लेकर कुछ घंटों के भीतर ही आपरेशन करके बच्चे का जीवन बचाना होता है। दूसरे वे, जिनमें सुधार के लिए कुछ समय तक प्रतीक्षा की जा सकती है। पहले प्रकार की संभावित कमियों और विकृ-

तियों से बचाव का सर्वोत्तम उपाय है कि जहाँ तक संभव हो, प्रसव किसी साधन संपन्न अस्पताल में कराया जाए या कुशल, प्रशिक्षित डाक्टर, नर्स से, ताकि ऐसी किसी स्थिति के उत्पन्न होने पर बच्चे को तुरंत संभाला जा सके या कम से कम उसे जल्दी से जल्दी बड़े अस्पताल में ले जाने का निर्देश दिया जा सके। दूसरे, घर पर या गाँव, कच्चे में प्रसव के समय यदि कोई ऐसा मामला सामने आए तो माता-पिता को चाहिए कि वे शीघ्र से शीघ्र बच्चे को समीप के किसी बड़े अस्पताल में पहुँचाने का प्रबंध करें, क्योंकि घर पर या कस्बों के छोटे अस्पतालों में दनका इलाज संभव नहीं है।

प्रथम प्रकार की जन्मजात कमियाँ

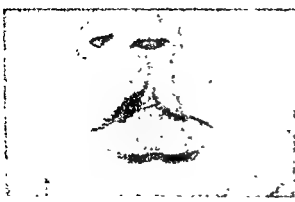
प्रथम प्रकार की ये कमियाँ हैं :

- आंतों का कुछ भाग न बना होना।
- खाने की नली का निर्माण न होना या अधूरा होना।
- छाती और पेट के मध्य में स्थित एक झिल्ली का अभाव, जिससे आमाशय, आत, जिगर, तिल्ली आदि हिस्से ऊपर छाती तक चले जाते हैं।
- उदर की दीवार ही ठीक नहीं होती, जिससे आंतें बाहर आ जाती हैं।
- गुदा-मार्ग का बंद होना या न बना होना।
- रीढ़ की हड्डी पर एक फोड़ा होना, जिससे टाँगें नहीं चलती।

इनमें से टट्टी का मार्ग बंद है या रीढ़ पर फोड़ा है तो ये लक्षण तुरंत दिखाई दे जाते हैं। शेष स्थितियों के लिए पहचान इन लक्षणों से करें।

—जन्म के बाद जब गला साफ कर लिया जाए, फिर भी शिशु ठीक से सास न ले सके।

—वह ठीक से घुराक न ले पाए। घुराक देते समय उसके मुँह से झाग निकले और उसकी सास रुकने लगे।



कटा होंठ...



...प्लास्टिक सर्जरी के बाद

—उसे ठंडी न हो और बार-बार उल्टा हो.

ऐसे लक्षण दिखाई देते ही शिशु को तुरत बड़े अस्पताल में पहुंचाने का प्रयत्न करें. अस्पताल दूर है तो सावधानी के लिए शिशु को तब तक घुंराक (फीड) देना बंद कर दें और जितना जल्दी संभव हो, उसे अस्पताल में जाए ताकि आपरेशन करने के उन हिस्सों को सुधार पर बच्चे का जीवन बचाया जा सके. ऐसे समय पवराने की नहीं, जल्दी व्यवस्था करने की ही जरूरत है.

दूसरे प्रकार की जन्मजात कमियां

दूसरे प्रकार की जन्मजात कमियां कई प्रकार की हो सकती हैं. जैसे पैर टेढ़ा होना, तालू का न बना होना या अधूरा निर्माण. प्रायः 'ग्रहण' के नाम से पुकारी जाने वाली विभिन्न प्रकार की रसौलियां, सड़के (शिशु) के पेशाब के रास्ते में रुकस, जीभ के नीचे तंडुआ, आंख का भेगापन, हाथ में कोई खराबी, दिल में छेद, बोलने, सुनने में कमी, जन्मजात नजर की कमजोरी आदि. इनमें से कुछ की पहचान तो जल्दी हो जाती है, कुछ की आयु बढ़ने के साथ देर से. पर ये कमियां, बिकूलियां या बीमारियां ऐसी नहीं कि पैदाइश के तुरंत बाद अस्पताल भागना पड़े. इनमें जो लक्षण तुरत दिखाई दें, जैसे पैर का टेढ़ा होना, तुरत डाक्टर को दिखा दें. एक सप्ताह के भीतर टेढ़े पैर का इलाज शुरू कर देने से एवं प्लास्टर बांधने से ही बहुत बार पैर सीधा हो जाता है और आपरेशन नहीं करना पड़ता, जबकि देर तक पैर को इसी हालत में रहने दिया जाए तो फिर आपरेशन आवश्यक हो जाता है.

शेष मामलों में भी जब उस कमी का पता चले, डाक्टर से परामर्श अवश्य कर लें. मामलों की क्रिम के अनुसार डाक्टर ही यह बताएंगे कि आपरेशन कब करना चाहिए.

जैसे तालू न बना हो या होंठ कटा हो तो मरम्मत का यह काम तीन-चार साल के भीतर ठीक रहेगा. कई बार ऐसे मरम्मत के काम में एक से अधिक आपरेशन भी करने पड़ते हैं. इसलिए अस्पताल का अपना एक सेंटर चुन कर वहां डाक्टर को जितनी जल्दी हो सके, ऐसा केस दिखा कर सलाह से लें. फिर समय-समय पर बहा दिवाते रहकर आवश्यक निर्देश लिए जा सकते हैं और जब डाक्टर की राय हो, आपरेशन करवाया जा सकता है. अतः कौन-सा आपरेशन किस आयु में या किस आयु-अवधि तक होना चाहिए, इसके लिए डाकटरी सलाह पर ही निर्भर रहना ठीक होगा. ऐसे मामलों में डाक्टर की व अपनी सुविधा-नुसार समय के थोड़े हेर-फेर की गुंजाइश रहती है. कटे होंठ, कटे कान जैसे मामलों में प्लास्टिक सर्जरी की जरूरत होगी तो वह भी अपने डाक्टर की सलाह से कराने का प्रबंध किया जा सकता है.

जीभ के नीचे का तंडुआ : बहुत छोटे बच्चों में यह जो अक्सर दिखाई देता है, उसके लिए आपरेशन जरूरी नहीं होता. अक्सर जब बच्चे खाने-पीने लगते हैं तो यह तार अपने आप ही टूट जाता है और जवान में कोई रुकावट नहीं आती. यह बहम भी निराधार है कि तंडुए वाले बच्चे बोलते नहीं. यदि बच्चा नहीं बोलता या देर तक नहीं बोलता और उसकी बढ़त भी सामान्य नहीं होती तो हो सकता है, उसे सुनाई भी न देता हो, क्योंकि अक्सर ये दोनों बातें साथ होती हैं. तंडुए के साथ बच्चे को तालू से उच्चारण वाले कुछ शब्द ही बोलने में कठिनाई आ सकती है, पूरी बोली में नहीं. इसकी पहचान करने के लिए बच्चे को अपनी जुबान नुकीले रूप में बाहर लाने को कहें. यदि इसमें कठिनाई हो तो डाक्टर को दिखा दें और एक साल की आयु के आसपास तंडुआ कटवा दें. बच्चा सुन सकता है कि नहीं, छोटी आयु

में इसकी पहचान करने के लिए बच्चे के पास ताली बजाकर या हाथ से थपकी देकर देखिए कि वह यह आवाज सुनता है कि नहीं। यहां यह भी ध्यान रखना होगा कि बच्चे ने अपनी प्रतिक्रिया थपकी पर बिस्तर हिलने से या ताली पर आपके हाथ का एक्शन देखकर तो नहीं प्रगट की? यदि ऐसा है तो विशेषज्ञ को दिखा दें उसकी सलाह से चलें।

आंख में मुस : यदि छह महीने की आयु के बाद भी बच्चे की आंख में कुछ भँगापन या नजर का टेढ़ापन दिखाई दे तो डाक्टर को दिखाएं। कई बार तो मामूली मुस आंख का व्यायाम कराने और विशेष चरमा लगवाने से ही ठीक हो जाता है और आपरेशन की जरूरत ही नहीं पड़ती, अन्यथा आंख का भँगापन आजकल आपरेशन से सुधारा जा सकता है, पर यह व्यायाम कब शुरू कराना है, चरमा कब लगवाना है, आपरेशन कब करवा लेना चाहिए, इस संबंध में नेत्र-विशेषज्ञ की राय से ही चलना होगा।

(पँदाइशी या बाद की नजर की कमजोरी के लिए आंखों की सुरक्षा वाले अध्याय में नेत्र-विशेषज्ञ की राय पढ़ें।)

हाथ में कोई खराबी : हाथ में खराबी किसी विरले केस में ही होती है। अधिकतर पैर टेढ़ा होने की शिकायत ही सामने आती है, जिसका उपाय पूर्व बताया गया है। हाथ में पाई जाने वाली खराबी ठीक करने के लिए हाथ की सुंदरता पर ध्यान बाद में दिया जाना चाहिए, हाथ को मया-सभव काम लायक बनाने पर पहले। इस संबंध में भी डाक्टर से परामर्श करें।

दिल में छेद : दिल में छेद का जब भी पता चले, हृदय-विशेषज्ञ को दिखा दें। केस की किस्म के अनुसार ही उसका इलाज होगा। आपरेशन की जरूरत होगी कि नहीं, होगी तो किस उम्र में, यह विशेषज्ञ ही बताएगा।

खतना : कुछ शिशु-सड़कों में लिंग की नोक पर चमड़ी की एक परत से पेशाब में कठिनाई हो सकती है तो मामूली से आपरेशन द्वारा उस चमड़ी को काट दिया जाता है। इस सबध में भी अपने डाक्टर से राय लें।

प्रमुख रोग

गुर्दे और आत की कुछ बीमारियों में, हनिया ये, पयरी में, पेट की रसोनी में, कभी-कभी बड़ी हुई तिल्ली में भी आपरेशन करने की जरूरत पड़ती है। अतः पेट में गोला हो, पेट अतिरिक्त रूप से बड़ा हुआ हो (तिल्ली



पँदाइशी भँगापन भी आपरेशन द्वारा ठीक हो सकता है

बढ़ना ही पेट बढ़ने का कारण नहीं होता, और भी कारण हो सकते हैं) पेट में दर्द उठता हो तो डाक्टर को दिखाएं। पेट में अचानक दर्द उठे तो वह दर्द 'एपेंडेसाइटिस' का हो सकता है, उस स्थिति में बच्चे को तुरंत किसी बड़े अस्पताल या अच्छे नर्सिंग होम में ले जाएं, जल्दी ही आपरेशन करना पड़ सकता है। इसी तरह गुरदों के काम में रुकावट होने पर एक गुरदा भी कभी-कभी निकालना पड़ सकता है। बच्चे की जान बचाने के लिए ऐसे आपरेशनों से घबराना नहीं चाहिए, न ही ऐसे मामलों में लापरवाही करके रोग को बढ़ाना चाहिए। बच्चे को ऐसे किसी भी रोग में डाक्टरों परीक्षण व निदेशन से रहें और जब डाक्टर जरूरी समझे व राय दे तो आपरेशन कराने में अनावश्यक विलंब न करें। बड़े हुए 'टासिट्स'

मे भी बच्चा बार-बार बीमार पड़ता है और उसकी बढ़त रुकती है. अतः जब डाक्टर कहे, आपरेशन करवा कर टाईल्स निकलवा देने चाहिए.

टेंडे-मेड़े दांत भी आजकल छोटे आपरेशनों द्वारा दंत शल्य-चिकित्सक सुधार देते हैं. पर कभी भी यह आपरेशन दूध के दांतों में नहीं कराना चाहिए. दूसरे दांत आ जाने पर जिस आयु में डाक्टर कहे, तभी कराना ठीक होगा.

दुघटना, चोट आदि

सबसे प्रथम तो छोटे बच्चों को (बाहर खेलने, पढ़ने जाने वाले बच्चों की भी) दुघटनाओं से बचाने का हर संभव प्रयत्न किया जाना चाहिए कि वे गंभीर घातों से बच सकें. शिशुओं की सभाल स्वयं करें और बड़े बच्चों को दुघटनाओं, चोटों से बचने के लिए आवश्यक निर्देश व प्रशिक्षण दें. फिर भी खेल में, पतंगबाजी में, आपसी लड़ाई में कभी-कभी बच्चे गंभीर चोट खा जाते हैं या वाहनों आदि की चपेट में आकर आकस्मिक रूप से दुघटनाओं के शिकार हो सकते हैं. मामूली खरोचों, हल्की चोटों आदि की प्राथमिक चिकित्सा तो घर पर की जा सकती है, यदि उसके लिए ठीक जानकारी प्राप्त कर ली गई हो. पर गंभीर घातों में बच्चे को तुरंत डाक्टर के पास ही पहुंचाने का प्रयत्न करना चाहिए. हड्डी की टूट, चोट के बाद बेहोशी आदि हालतों में तो बच्चे को तुरंत किसी घड़े अस्पताल में ले जाने की व्यवस्था करें. ऐसे मामलों में तुरंत एक्सरे व आपरेशन की जरूरत पड़ सकती है.

बच्चा बेहोश हो जाए, उसे दौरे पड़ने लगे, उसके नाक, मुंह, कान से खून आए या उल्टी में खून निकले तो दिमाग में चोट हो सकती है. ऐसे समय बच्चे को कुछ भी खाने-

पीने के लिए नहीं देना चाहिए और जल्दी से जल्दी अस्पताल पहुंचाना चाहिए. उसका बिना आपरेशन भी इलाज संभव है और जरूरत पड़ने पर आपरेशन भी करना पड़ सकता है.

हड्डी की चोट में या अन्य कोई चोट लगने पर जल्द से जल्द अधिक बड़ रहा हो तो बेहतर होगा, पहले बहुत पून को रोकने और हड्डी को अस्थायी रूप से पट्टी व छपन्चियों द्वारा सहारा देने का प्रयत्न किया जाए. इसके लिए बच्चे को अस्पताल ले जाने से पूर्व समीप के किसी डाक्टर या प्राथमिक चिकित्सक की तुरंत सहायता ली जानी चाहिए. इसके बाद उसे धीरे-धीरे आराम से अस्पताल ले जाना चाहिए.

बाद की सावधानी

आपरेशन छोटा है या बड़ा, रोग की स्थिति अनुसार ही आपरेशन के बाद बच्चे की सार-संभाल में भी डाक्टरी निर्देशों का ठीक से पालन करना जरूरी है, अन्यथा कई प्रकार की जटिलताएं पैदा हो सकती हैं. बच्चे के आराम, दवा, खुराक, बाद में अंग-विशेष के व्यायाम आदि सभी बातों में डाक्टरी सलाह से चलना आपके व बच्चे के हित में होगा. केस की सफलता भी बहुत कुछ इसी बात पर निर्भर करती है कि बच्चा व बच्चे के अभिभावक डाक्टर को कितना सहयोग देते हैं. तच्चा इतनी समझ रखने-सावक हो जाए कि अपने इलाज में अपने डाक्टर को सहयोग दे सके, इसीलिए तो इमरजेंसी मामलों के आपरेशनों को छोड़कर शेष सभी आपरेशन बच्चे की आयु-विशेष की सही अवधि में ही किए जाते हैं.



खण्ड 4
मानसिक स्वास्थ्य







40

मानसिक बाधता और मानसिक समस्याएं

[कस्तावती सरन बाल-चिकित्सालय की बाल-मनोवैज्ञानिक श्रीमती बीना रानी निगम से भेंट पर आधारित]

बुद्धि-मंदता, व्यवहार-विकृति, मानसिक विकारों में पिछड़ेपन के मुख्य लक्षण हैं। बच्चों की मानसिक बाधता (रिटार्डेशन) और मानसिक समस्याओं के अंतर्गत तनाव, हीन-भाव, भय व असुरक्षा की भावना और अति सुरक्षा के उत्पन्न व्यवहार संबंधी समस्याएं प्रमुख हैं। यद्यपि यह विषय इतना विस्तृत है कि इसे एक लेख की सीमा में समेट पाना कठिन है, पर एक बड़े बाल-अस्पताल में बच्चों की इन समस्याओं से जूझने वाली वरिष्ठ मनोवैज्ञानिक के अनुभव व सुझाव मानाओं के लिए उपयोगी सिद्ध हो सकते हैं, इस दृष्टि से यहाँ मधोप में इस विषय की विशेषज्ञ श्रीमती बीना रानी निगम के मे भेंट का विवरण प्रस्तुत किया जा रहा है :

“बच्चा मानसिक दृष्टि से कुछ पिछड़ा हुआ या विकृत है, इसका पता कितनी आयु से लग जाता है और अस्पताल में चिकित्सा या परामर्श के लिए किम आयु-अवधि से बच्चे

बाने लगते हैं ?” मेरे इस प्रश्न के उत्तर में श्रीमती निगम बताती है, “हमारे पास छोटे बच्चे अधिकतर अस्पताल के बहिरंग विभाग से भेजे जाते हैं और लगभग छ. महीने की आयु के बाद ही इन्हें लाया जाता है। हा, कई बार किसी बच्चे को गोद लेने का प्रश्न हो तो तीन-चार महीने के शिशु भी परीक्षण के लिए आ जाते हैं। छ: महीने से एक वर्ष के बीच ही ठीक से पता चल पाता है कि बच्चा मानसिक विकार-ग्रस्त या मानसिक दृष्टि से पिछड़ा हुआ है। वैसे जन्म के समय कठिन व लंबे चलने वाले प्रसव के कारण कई बार आवसीजन की कमी से शिशु मानसिक रूप से विकृत हो जाता है। वशानुगत व अन्य कारणों से जिनमें यौन-रोग व अपोषण भी शामिल है, गर्भकाल में भी शिशु मानसिक रूप से विकृत हो सकता है। पर कुछ मामलों में स्पष्ट लक्षणों वाले शिशुओं को छोड़ कर उनकी मानसिक बाधता का पता



छः महीने के बाद ही लग पाता है. अतः इन समस्याओं को छः महीने से एक वर्ष की आयु-अवधि, एक वर्ष से तीन वर्ष की आयु में तथा तीन से छः वर्ष की आयु-अवधि में विभाजित करके समझें तो अच्छा होगा."

आयु-अवधि छः महीने से एक वर्ष

बच्चे की दृष्टि केन्द्रित करने की क्षमता, गर्दन ठहराना, वंगली की पकड़, बैठने, पड़े होने, दांत निकालने, बोनी के प्रारंभिक स्वर निकालने, बुलाने-वातचीत करने पर उसकी प्रतिक्रिया व्यक्त करने की शैली आदि विकास-गतियों में पिछड़ने से बुद्धि-मंदता का अनुमान तो होने लगता है, पर इस बारे में दो बातों का ध्यान रखना चाहिए: एक यह कि विकास-गति में थोड़ा हेरफेर सामान्य बात है, यह पिछड़ापन सामान्य से अधिक हो तो जांच करानी चाहिए. दूसरी यह कि शारीरिक अपोषण के कारण या किसी रोग के कारण शारीरिक कमजोरी से भी विकास की गति धीमी हो सकती है, उसे मानसिक रोग या बुद्धि-मंदता नहीं मान लेना चाहिए. बच्चे का जम कर इनाज कराएं, उसे पूरी खुराक दें, फिर उसके सामान्य स्वास्थ्य की स्थिति में आने पर भी यदि वह मानसिक रूप से असामान्य रहता है तो मनोरोग विशेषज्ञ को दिखाना चाहिए. तब भी बुद्धि-मंदता और मानसिक क्षमता में भेद करना होगा. मंद-बुद्धि के साथ बच्चे का क्रियात्मक विकास पिछड़ना, मानसिक वांछता के साथ वह व्यवहार की विवृतियों के भी संकेत देगा.

अलग से पहचान न हो तो विशेषज्ञ की सलाह लें. पर बच्चा मिट्टी खाने का अधिक शौकीन हो, दूध पीने से इंकार करे, अगुठा या चूसनी हरदम चूसना चाहे और वह छुड़ाने पर रो-चिल्ला कर अपना विरोध प्रकट करे, उसके दूध पीने का ढंग सामान्य न हो, वह देर तक न बैठे, रोते पर प्रायः सास रोक ले, टट्टी-पेशाब सही जगह, सही ढंग से करना देर तक न सीख पाए, बहुत शीघ्र या ज़िदी हो, हर समय रोता रहे या गीद में ही रहने की जिद करे, वह बिल्कुल न बोले या भाषा सीखने की उम्र में न होने पर भी वह बोली के प्रारंभिक स्वर असामान्य ध्वनियों में निकाले, उसकी दृष्टि में अंतर मालूम पड़े, उसकी पकड़ व प्रतिक्रिया आयु-अवधि से अधिक पिछड़ी हो, व बेमेलनव हसता या रोता रहे तो इन असामान्य लगने वाले लक्षणों की जांच करानी चाहिए.

कारण : वंशगत के अलावा इसका कारण गर्भकाल में या शीशु के पर्याप्त पोषण की कमी भी हो सकता है, जन्म के समय के अघात का असर भी और रोगजनित भी. किसी

बीषधि के हानिकारक प्रभाव से, तेज घुघार के बाद, किसी संक्रमण (इंफेक्शन) से कई बार बच्चे के दिमाग पर असर हो सकता है जिससे बोली भी विवृत हो सकती है या बीमारी के कारण बोमले की क्षमता व अन्य गतियों के विकास में देर हो सकती है. कारण के अनुसार ही इलाज की संभावनाएं भी होंगी हैं. इसलिए जिनकी जल्दी विशेषज्ञ को राय ले सकें, उतना अच्छा. जैम ही मेहदे हो, डाक्टर से परामर्श करना चाहिए.

पर यह जरूरी नहीं कि बच्चे में व्यवहार-विवृतियां उपरोक्त कारणों में ही आएँ, जन्मजात व रोगजनित मामलों को छोड़ अधिकतर मामलों में ये विवृतियां अभिभावकों, विशेष रूप में मां के व्यवहार व गलत पालन-पोषण के ढंग से ही पैदा होती हैं. जैसे :

—मैंगोप व मुरखा का अभाव अनुभव करते हुए ही शिशु प्रायः अगुठा या चूसनी चूमने का महारा खोजते हैं. दूसरे बच्चे की उम्मीदवारी में, अपनी व्यस्तता में, काम-काजी स्थिति की विवशता में, अपने मित्रों तथा व में प्रायः माताएं बच्चे की उपेक्षा कर जाती हैं और जाने-अनजाने से हई उनको इस गलती में बच्चा भावात्मक अनुरक्षा का शिकार हो जाता है. बच्चे को समय देना, उस पर ध्यान देना, उसकी जरूरतें पूरी करना और उसे मां के प्यार का आश्वासन देना ही इन समस्या का हल है.

—बच्चे के साथ खाने-पीने, नहलाने के बारे में जबरदस्ती करना, उसे अनावश्यक रूप में डांटना-भारना, घर के हर सदस्य द्वारा उसे बार-बार टोकना, उसकी मांग न मान उसे हर समय जबरदस्ती चुप कराने का प्रयत्न करना आदि कारणों में बच्चा मनोरोगी हो सकता है. वह या तो सहम कर गुमगुम रहने लगेगा या रो-चिल्ला कर, तोड़-फोड़ कर अपना विरोध प्रकट करेगा.

—रोने-रोते साम रोक लेने वाले शिशु भी अक्सर मनोरोगी होते हैं. या तो मां शिशु को अपना पूरा प्यार व समय नहीं दे पाती है और बच्चा सुरक्षा अनुभव नहीं कर पाता या फिर उसे अत्यधिक लाड़-प्यार मिलता है और उसकी हर मांग की पूर्ति कर दी जाती है. गणुक्त परिवार में यद्यपि बच्चा अकेला नहीं रहता और उसे सबका प्यार मिलना है पर ऐसे परिवार में बच्चा प्रायः मां के पास अधिक नहीं रहता. या उसे समय नहीं दे पाती और दूसरे लोग अधिक लाड़ में उसे विगाड़ देते हैं.

—ऐसे बच्चे अपनी हर मांग मनवाने के आदी हो जाते हैं और न मानी जाने पर हाथ-पैर पटक कर रोने लगते हैं. मां के छोड़ने पर, बिलौना न देने पर, किसी बात

से मना करने पर, नहलाने पर वे रोने लगते हैं और खाना पाने में सी-सी नचरे करने लगते हैं। सयुक्त परिवार न हो तो भी आजकल छोटे परिवारों में जब एक-दो बच्चे होते हैं तो उन पर अधिक ध्यान दिया जाने लगा है। बच्चे को लेकर अति-चिन्तित रहने वाली आधुनिक माताएं उनके लिए हर सुविधा जुटाने, उनकी हर मांग पूरी करने के लिए जब हर समय सचेष्ट रहने लगती हैं तो उनकी बच्चे पर ही केंद्रित रहने वाली यह दृष्टि बच्चे में उग्र रूप से अहम जगा जाती है और उसे जिद्दी बना देती है।

—नई बार मां कई कारणों से जब शिशु पर पूरा ध्यान नहीं दे पाती तो मां की गोद से, प्यार से वंचित बच्चा भी रोदू और जिद्दी हो जाता है क्योंकि उसे मां का ध्यान अपनी ओर आकर्षित करने का यही एकमात्र उपाय लगता है। इस तरह के शिशु की अनावश्यक जिद पर, रोने पर नियंत्रण न किया जाए तो आगे चल कर वह व्यावहारिक समस्या पैदा कर सकता है। अहंवादी, स्वार्थी व जिद्दी बन सकता है। तीन वर्ष की आयु तक हानि नहीं, पर समय पर शिशु का व्यवहार नियंत्रित न किया गया तो आगे चल कर मां-बाप को उसे सभालना मुश्किल हो जाएगा और स्वयं बच्चे का तो बहुत ही अहित होगा।

—इसलिए ऐसे बच्चे को सुधारने का उपाय है, उसके रोने पर, उसकी जिदों पर कम ध्यान दें। उसकी हर जिद हर मांग पूरी न करें। उसके आराम का, उसकी सुरक्षा का ध्यान तो रखें पर उसे अतिरिक्त सुरक्षा, अतिरिक्त सुविधा न दें। उसे समय दें, पर हर समय गोद में न उठाएं, हर समय उसी पर ध्यान केंद्रित न रखें, उसे कुछ आत्मनिर्भर भी बनने दें। अनुचित मांग पर किसी समय रोने भी दें, कुछ सघर्ष का सामना भी करने दें। इस तरह अपना व्यवहार बदल कर आप उसका व्यवहार सुधार सकेंगे।

—टट्टी-पेशाब की सही आदत सही समय पर डालना अच्छी बात है, पर इस मामले में अधिक ढील देना जितना बुरा है, अधिक सख्ती से भी उसी तरह बच्चे को मानसिक हानि हो सकती है। सुरक्षा के अभाव में तथा इस मामले में सख्ती या अतिरिक्त ढील से शिशु मानसिक रूप से समस्याग्रस्त हो सकता है और देर तक बिस्तर भिगोता रह सकता है। कभी-कभी तो केवल इसी कारण से बच्चे 'न्यूरोटिक' होते देखे गए हैं।

आयु-अवधि एक से तीन वर्ष तक

इस आयु में उपरोक्त सभी समस्याओं के अलावा कुछ अन्य मानसिक समस्याएं भी सामने आती हैं जिनमें से मुख्य हैं :



मानसिक रूप से वंचित बच्चा

तुतलाना। बच्चे की तुतलाहट के कई कारण होते हैं। जैसे—उसकी जीभ के नीचे तंतुआ होना, बच्चे का ठीक से न मुन पाना, मां-बाप द्वारा बच्चे के साथ देर तक साड़ में उसकी ही तोतली भाषा में बोलना, उसे अत्यधिक सुरक्षा देकर बिगाड़ना अथवा उपेक्षा या पक्षपात से उसके भीतर हीन-भावना पैदा करना आदि।

तदुआ के बारे में एक बात याद रखें, बच्चा देर से बोलता है तो इसका कारण तदुआ नहीं होता। तंतुवे से बच्चे की बोली नहीं सकती, परंतु तालू से जीभ लगाकर बोलते जाने वाले शब्द वह तंतुवे के कारण ठीक से नहीं बोल पाएगा, इसलिए तोतला बोलने लगेंगा या बीच में से वे शब्द वह छोड़ ही जाएगा। इसलिए तुतलाना यदि प्रारंभ से ही है और वह कुछ देर तक चलता है तो तदुआ की जांच करा लेनी चाहिए व इसे कटवाने के बारे में डाक्टरों से सलाह पर चलना चाहिए। बच्चा ठीक से सुनता न हो तो वह अनुकरण द्वारा शब्दों को ठीक से सीख नहीं पाता, इसलिए कान-विशेषज्ञ से इसकी जांच करा लें व तदनुसार इसका उपाय करें पर अक्सर वे दोनों कारण ही नहीं होते और बच्चा देर तक तुतला कर बोलता रहता है। यह मानसिक कारण से ही होता है। माता-पिता बहुत बार साड़ में आकर बच्चे के साथ उसकी ही तोतली भाषा में बोलते रहते हैं।

और बच्चा अपनी बोली सुधार नहीं पाता। माता-पिता को इस ओर ध्यान देना चाहिए।

बच्चे को अतिरिक्त सुरक्षा व सुविधा देकर उस पर ही दृष्टि केंद्रित किए रहे, उसकी हर उचित-अनुचित बात को बढ़ावा मिलता रहे तो यह अधिक सुरक्षा भी बच्चे को बिगाड़ देती है और वह अपनी गलती सुधारने की ओर ध्यान नहीं देता। चूँकि गलती का परिणाम सोचने की बुद्धि अभी उसकी विकसित नहीं होती, माता-पिता को ही कोशिश करके उसकी यह गलती सुधारनी चाहिए, अन्यथा बड़ा होने पर यह आदत रह जाने से वह दोस्तों में शर्मिदा होगा और हीन भाव से घिर, हकलाने लगेगा। यदि बच्चा किसी कारण उपेक्षित है तो वह माता-पिता का ध्यान आकर्षित करने के लिए भी ऐसी हरकतें जारी रख सकता है। इसलिए मा को उसके प्रति भेदभाव या सापरवाही का अपना रवैया बदलना चाहिए।

दो वर्ष की आयु के बाद इस बात की अपेक्षा ठीक नहीं होगी। बच्चे को पास बैठकर शब्दों का ठीक उच्चारण सिखाए। गलत बोलने पर उसी समय बुलाकर सहानुभूति-पूर्ण ढंग से समझाएं, बाद में बताने या डाटने-झपटने से असर नहीं होगा या उलटा भी हो सकता है। बच्चे की बोली सुधारवाने के लिए सबसे पहले उसे तनाव-मुक्त करना जरूरी है जब वह सहज हो जाए तो उसे अकेले में भीषे के सामने बैठकर बोलने, समूह में बोलने, कहानी कहने के लिए प्रोत्साहित करें। अकेले में दोष सुधार लेने पर वह आत्मविश्वास के साथ समूह में बोलने लगेगा, पर ध्यान रखना होगा कि शुरू में वह समूह में कुछ गलत भी बोल जाए तो उस पर हसना नहीं है। धीरे-धीरे उसे ठीक शब्दों का उच्चारण करना आ जाएगा। बच्चे प्रायः उन्हीं व्यक्तियों के सामने हकलाते हैं, जिनसे वे डरते हैं। मानसिक अशांति परिवार में कलह या कठोर अनुशासन से भी बच्चा हकलाने लगता है। इस बारे में शिक्षक-शिक्षिका की भूमिका भी बहुत महत्व रखती है, पर वह बाद की बात है, पहले सुधार की शुरुआत घर से ही करनी होगी कि तीन साल के बाद बच्चा बोलता रहे ही नहीं। इस तरह प्रयत्न से समय पर सुधार के बाद आगे समस्या नहीं रहेगी, अन्यथा बार-बार टोकने या शमिदा करने से एक ओर आदस पक्की होगी, दूसरी ओर बच्चा हीनभाव से घिर, 'नर्वस' होगा। फिर भी बच्चा देर तक तुलना कर बोलता रहे तो उसे मनोवैज्ञानिक से 'साइकोथेरापी' दिलवाएं। जरूरत पड़ने पर 'स्पीच-थेरापिस्ट' की मदद भी ली जा सकती है।

मंद-बुद्धि बच्चे

पोजियो आदि कारण से या दिमागी चोट से इस तरह की समस्या सामने आई हो तो जांच जल्दी भी कराई जा सकती है, अन्यथा तीन साल की आयु के बाद ही जांच से बुद्धि-मंदता का ठीक पता चल पाता है। यद्यपि बच्चे की विकास-गतिया इस बात का संकेत देती रहती हैं। जैसे सिर का सतुलन साधने, हाथ की पकड़ में, आवाजों पर प्रतिक्रिया व्यक्त करने में, कप या गिलास से स्वयं पानी पीने में, एक साल की उम्र में हाथ का सहारा ले पड़ा होने में या बात समझने में बच्चा सामान्य बच्चों से ज्यादा पिछड़ा हो। यदि अपोषण या रोग आदि कारण से, कमजोरी से बच्चा विकास में पिछड़े तो वह पोषण की पूर्ति व चिकित्सा से ठीक हो जाएगा। बैसे सामान्य विकास-गति में तीन-चार महीने की अवधि का हेर-फेर ज्यादा नहीं समझा जाता चाहिए, इससे अधिक बच्चा पिछड़ा है तो उसके मंद-बुद्धि होने का संदेह किया जा सकता है। इस संवध में संदेह होने पर डाक्टर की राय लेनी चाहिए और तीन वर्ष की आयु तक विशेषज्ञ से उसकी बुद्धि-परीक्षा करवा लेनी चाहिए।

एक परीक्षण द्वारा विशेषज्ञ बच्चे से कई बातें पूछकर, क्रियात्मक विधियों व खेलों द्वारा उसकी जांच कर उसकी 'बुद्धि-संख्य' के अंक बता देंगे, जिसका अर्थ होता है कि बच्चा किस स्तर तक बुद्धि-विकास में पिछड़ा है और उसकी आगे प्रगति की क्या संभावनाएं हो सकती हैं? उसी अनुसार उसके विशेष शिक्षण-प्रशिक्षण के तरीके भी सुझाए जाते हैं।

इन मंद-बुद्धि बच्चों को संभावनाओं की दृष्टि से सामान्यतया चार वर्गों में बांटा जाता है :

सौमान्य-रेखा या बार्डर-लाइन वाले बच्चे : ऐसे बच्चे बात या विषय को बार-बार दुहराने और प्रोत्साहित करते रहने से काफी कुछ सीख जाते हैं। बस 'पढ़ाई' में वे ज्यादा आगे नहीं निकल सकते। इनके साथ समस्या तभी पैदा होती है, जबकि उनकी क्षमता से अधिक उनसे आशाएं लगाई जाती हैं या उन्हें बार-बार टोका जाता है, दूसरे बच्चों के साथ तुलना करके उन्हें शमिदा किया जाता है या उनकी सार्वजनिक रूप से आलोचना की जाती है। तब वे निराश होकर पढ़ाई में और पिछड़ने लगते हैं या गलत राह पर चल देते हैं। अतः इन्हें बार-बार प्रोत्साहित करना तो ठीक है पर इनसे इनकी क्षमता से अधिक अपेक्षा करना इन्हें समस्याग्रस्त बना देगा।

सामान्य मंद-बुद्धि बच्चे : इन्हें थोड़ा-बहुत ही पढ़ाया जा सकता है, अधिक नहीं। कोशिश करके जरूरत भर पढ़ाई-लिखाई के बाद इन्हें हाथ का काम सिखाया जाना चाहिए। दिमाग के काम में असफल रहकर भी बहुत बार ये उद्योग, दस्तकारी में अच्छे कुशल साधित होते हैं, अन्यथा सामान्य कारीगर तो बन ही सकते हैं। विशेष-रूप से हाथ के उन कामों में, जहां सोच की कम व यंत्रवत दुहराव की अधिक आवश्यकता होती है, इन्हें सफलता से खपाया जा सकता है। इसीलिए इन बच्चों को विशेष स्कूलों में भरती करने की सलाह दी जाती है। यदि तीन साल की आयु के बाद इन्हें ठीक से संभालने व विशेष स्कूलों में पढ़ाने-सिखाने का प्रबंध कर लिया जाए तो इन्हें समस्याग्रस्त होने से बचाया जा सकता है और आत्मनिर्भर बनाया जा सकता है, अन्यथा घर से डाट खाकर व पढ़ाई से उखड़कर ये गलत संगति में पड़ आवाता, उड़ूँड व अपराधी भी बन सकते हैं, पीव और झेंपू भी। अनियमित, असंयमित व्यवहार और फूहड़ता की समस्या इनके साथ अधिक सामने आ सकती है। इसलिए पता चलते ही इन पर ध्यान देना चाहिए।

गंभीर-मंदबुद्धि बच्चे : गंभीर रूप से मंद-बुद्धि बच्चों को न तो थोड़ा बहुत पढ़ाया जा सकता है, न कोई दस्तकारी ही सिखाई जा सकती है। उन्हें केवल अपने निजी काम के लिए प्रशिक्षित करने की आवश्यकता है ताकि घर में तोड़-फोड़ करने या घर पर निर्भर रहने पर वे अभिभावकों के लिए समस्या न बनें। ऐसे बच्चों को उनके प्रत्येक काम के लिए दुहराव और सकेत के सिद्धान्त पर बार-बार निर्देशन की आवश्यकता होती है। बहुत बार सिखाने के बाद भी वे गलत चल सकते हैं अतः दैनिक कार्यों के लिए नित्यप्रति निर्देशन भी देना पड़ सकता है, तो अभिभावकों को पर्याप्त धैर्य से काम लेना होता है। स्वयं बीझने या उन्हें बार-बार कोसने से कोई लाभ न होगा, उल्टे इससे उनके भीतर आत्महीनता बढ़ जाने से वे सीखने की कोशिश छोड़ सकते हैं। इन बच्चों को दैनिक कार्यों में भी न तो टूटने वाली चीजें उठवानी चाहिए, न कोई जिम्मेदारी का या घर की, छोटे बच्चे आदि की रखवाली का काम सौंपना चाहिए। वस उन्हें अपने काम के लिए आत्मनिर्भर बना दें, यही पर्याप्त होगा।

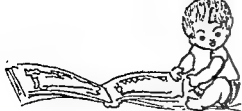
पूरी तरह पर-निर्भर मानसिक बाधित बच्चे : इन बच्चों को स्वयं के कार्यों के लिए भी आत्मनिर्भर नहीं बनाया जा सकता। वस घर वाली को उन्हें संभालना भर होता है कि वे स्वयं को होश न रखने से किसी दुर्घटना का शिकार न हो जाएं या किसी अन्य के लिए नाहक परेशानी

का कारण न बनें। फिर भी प्रयत्न करना चाहिए कि वे मल-मूत्र यथास्थान करने और अपने हाथ से खाने के लिए तो आत्मनिर्भर हो सकें। यह भी संभव न हो तो उनके लिए विशेष सेवा का प्रबंध करना होगा या उन्हें सम्बन्धित सस्थाओं में भरती करना होगा। इस संबंध में मनःचिकित्सक की राय से ही चलना चाहिए।

नंबर तीन व चार मंद-बुद्धि बच्चों के मामले में माताओं को उनके दातों की सफाई, स्नान, स्वच्छता, खान-पान की स्वच्छता आदि का भी पूरा ध्यान रखना होगा अन्यथा वे बार-बार संक्रमण का शिकार हो बीमार पड़ सकते हैं तथा परेशानी बढ़ा सकते हैं।

प्रथम तीन प्रकार के मंद-बुद्धि बच्चों को व्यावहारिक समस्याओं से बचाने के लिए इन पर अतिरिक्त ध्यान देने व इन्हें विशेष विधि से प्रशिक्षित करने की आवश्यकता होती है। इस संबंध में मनोवैज्ञानिक या मनःचिकित्सक की राय लेनी चाहिए व उनके सुझावों के अनुसार चलना चाहिए।

सामान्य शिशुओं पर भी पांच वर्ष की आयु तक इस तरह ध्यान देने की जरूरत है कि वे अधिक सुरक्षा या अधिक उपेक्षा के शिकार हो व्यावहारिक-समस्याएं न पैदा करें। (इस पर आगे अलग से भी लिखा जा रहा है।) ●



भावात्मक सुरक्षा और व्यक्तित्व निर्माण

बच्चे के स्वस्थ मानसिक विकास में शैशव के प्रारंभ से ही उसे मिली भावात्मक सुरक्षा की महत्वपूर्ण भूमिका रहती है। लेकिन पिछले कुछ वर्षों में पड़ी-लिखी माताओं ने मनोविज्ञान को अनिर्जित अर्थ देकर और उमका अध-काचरा प्रयोग करके बच्चे की स्वतन्त्रता के नाम पर अनु-शासन और सुरक्षा के बीच मनुष्य को द्वन्द्व गड़बड़ा दिया है कि भावात्मक सुरक्षा के अर्थ को नए सिरे से सम-झने-समझाने की जरूरत महसूस होती है

भावात्मक सुरक्षा क्या है ?

सुरक्षा के अर्थ में जो बुनियादी बात जुड़ी है, वह है भौतिक सुरक्षा—यानी बुनियादी आवश्यकताओं की पूर्ति, बाहरी खतरों से मुक्ति और अभावों से मुक्ति अर्थात् आर्थिक सुरक्षा। इसमें संदेह नहीं कि जिंदगी की गाड़ी को एक सीधी पटरी पर चलाने के लिए ये बातें भी बहुत जरूरी हैं और भावात्मक सुरक्षा में इस भौतिक सुरक्षा का भी लगभग बराबरी का अंगदान है, किंतु भावात्मक सुरक्षा का सही अर्थ है आंतरिक सुरक्षा और आत्मविश्वास की वह भावना जिससे व्यक्ति आज के जटिल समाज में से अपनी राह निकालने और जीवन को सतोषपूर्ण ढंग से बिताने के लिए तैयार हो सके। इस तरह भावात्मक सुरक्षा पाने का अर्थ होगा : अपनी शक्तियों में विश्वास की भावना को विकास की राह देना।

...और विकास की यह राह शैशव से ही खुलती है।

अनुशासन और सुरक्षा

जहां एक ओर बच्चों पर पुराने ढंग का कठोर नियंत्रण उनके व्यक्तित्व-विकास के लिए घातक है, दूसरी ओर अनु-शासन में बिना सोचे-समझे अधिक ढील देने से भी व्यक्तित्व का समुचित प्रशिक्षण नहीं हो पाता। इसीलिए अभि-भावक व समाज-नेता फिर से सोच में पड़ गए हैं कि घरों व स्कूलों में बच्चों को उचित ढंग से अनुशासन में न रखने पर नई पीढ़ी के व्यक्तित्व-निर्माण को सही दिशा नहीं मिल पाई है और इसका दुष्परिणाम पूरे समाज व राष्ट्र को



भुगतना पड़ रहा है। अतः विभिन्न व्यवहारों व अनुभवों को देखकर निष्कर्ष रूप में हम कह सकते हैं कि उचित प्यार व देखभाल के अभाव से यदि व्यक्तित्व में गिरावट आती है, तो जरूरत से ज्यादा छूट देने से भी इस गिरावट का पलड़ा उताना ही नीचे रहता है।

अभिभावकों का बच्चों के प्रति व्यवहार कोमल व स्नेहयुक्त तो हो, पर इस स्नेह में उनके भाविष्य की चिंता से प्रेरित सतर्कता भी अवश्य रहे। यदि यह होगा तो बच्चे गलती करने पर कभी-कभी डाट खाने या सजा पाने से परेशान नहीं होंगे, बल्कि भीतर कही गहरे में उन्हें सुरक्षा अनुभव होगी कि माता-पिता उन्हें प्यार करते हैं इसीलिए तो उनका इतना ध्यान रखते हैं।

व्यक्तित्व निर्माण के मूल तत्त्व

बच्चों के व्यक्तित्व-विकास और चरित्र-निर्माण में यह प्रश्न सर्वाधिक महत्त्व रखता है, इसलिए हमें अनुशासन के अर्थ को अच्छी तरह समझने की जरूरत है। 'माता-पिता व शिक्षक बालक के मामले में अपना आदर्श चरित्र प्रस्तुत करें?' आज यह कहने से काम नहीं चलेगा—ऐसा होना संभव भी नहीं है क्योंकि बाहरी प्रभावों को रोकना नहीं जा सकता। लेकिन शुरू से ही बच्चे के विकास पर दृष्टि केंद्रित की जाए और संस्कारों की नींव मजबूत हो तो बाहरी स्थितियाँ कैसी भी हों, बच्चा बड़ा होने पर इन्हीं स्थितियों में से अपनी राह निकालने में समर्थ हो सकेगा।

सुरक्षा व स्वतंत्रता में समन्वय

बच्चे के व्यक्तित्व के विकास को सही राह देने के लिए यह जरूरी है कि आप बच्चे की स्वतंत्रता और सुरक्षा एक साथ प्रदान करें। उसे आजादी जरूर दें, पर उसे एकदम डीला या उपेक्षित न छोड़ें कि वह महसूस करे कि आप उसमें रुचि ही नहीं लेते। आप उसे स्वतंत्र रूप में भी कुछ करने, सोचने, खेलने, खिलौने व मित्र चुनने का मौका दें। इसके साथ ही उस पर एक निगाह भी रखें कि वह कुछ गलत तो नहीं कर रहा? खिलौनों से या छोटे भाई-बहन से क्रूरता से पेश तो नहीं आ रहा? अपने स्वार्थ की ही बात तो नहीं करता? या आजादी दिए जाने पर उसमें बेचैनी और उत्सहन तो नहीं पैदा हुई? क्योंकि आजादी देने के नाम पर बच्चे को स्वयं निर्णय लेने के लिए अकेला छोड़ दिया जाए तो क्षमता के अभाव में वह मानसिक तनाव से घिर सकता है और निश्चितता के अभाव में भीतर से उत्सन्न कर स्वयं को अरक्षित अनुभव कर सकता है।

अधिक अपेक्षाएं न रखें

विकास का हर चरण बच्चे में नई शक्तियाँ जगाता है। वह अनुसरण द्वारा सीखकर हर काम को स्वयं देखने, समझने, करने का प्रयत्न करता है। लेकिन सीमित क्षमताओं के कारण माता-पिता द्वारा दी गई पूरी, आजादी व उससे की गई अधिक अपेक्षाएं उसके लिए भारी पड़ जाती हैं। नतीजा होता है, बच्चा जिस गति से आगे बढ़ सकता है, उससे अधिक तेजी से बढ़ने के प्रयत्न में उसका तनाव-ग्रस्त हो जाता और इस तनाव का फिर अगला नतीजा होता है : व्यवहार संबंधी समस्याएं।

धुनियादी गलती यही होती है। माता-पिता चाहते हैं, जो उन्हें अपने जीवन में नहीं मिल पाया, उस की पूर्ति वे

अपने बच्चे से करें और जिस तरह शंभव में उन्हें कड़े अनुशासन का सामना करना पड़ा है, उमरे वे अपने बच्चे को सर्वथा मुक्त रख सकें, ताकि उसमें कुंठाएं न पनपें। पर वे भूल जाते हैं कि बच्चे को इस उमर में जितनी स्वतंत्रता चाहिए, उतनी ही (बल्कि उससे कुछ अधिक) सुरक्षा भी। इसलिए जरूरी है कि बच्चे को उसके क्रिया-कलाप में आजादी दें; उसकी हर बात में अनावश्यक दखल न दें, लेकिन यह भी उतना ही जरूरी है कि इस आजादी से बच्चे के कोमल मस्तिष्क पर अनावश्यक बोझ न पड़े और वह स्वयं को भावात्मक रूप से अरक्षित व उपेक्षित न समझे। बच्चे की स्वतंत्रता और सुरक्षा में तालमेल बिठा कर, निपेक्षायक उपदेशों के बजाय संकेतात्मक सुझाव व निर्देश देकर तथा हर काम में, हर कठिनाई में, हर कदम पर उसे अनिवार्य सहयोग देकर ही आप उसके स्वस्थ मानसिक विकास में सहायक हो सकते हैं।

भावात्मक सुरक्षा के लिए जरूरी शक्तें

अतः बच्चे को भावात्मक सुरक्षा देकर उसकी आंतरिक शक्तियों का विकास करने के लिए निम्न बात अत्यवश्यक है :

माँ का दूध और माँ की स्निग्ध गोद शिशु के भीतर सुरक्षा की भावना बनाए रखने के लिए माँ और बच्चे के बीच शारीरिक निकटता जरूरी है। इसीलिए शिशु को पहला भोजन प्रवृत्ति ने माँ के स्तनों में दूध के रूप में प्रदान किया है। अनेक वैज्ञानिक परीक्षणों से यह बात सिद्ध हो चुकी है कि माँ का दूध रोग-निरोधक शक्ति के लिए नव-जात शिशु का प्रथम पूर्ण व निरापद भोजन है और स्तन-पान के समय शिशु की माँ से निकटता उसे भावात्मक संतुष्टि व सुरक्षा प्रदान करती है।

आज के अनुभव में ही नहीं, गतादिव्यों पूर्व बनी मा-शिशु की मूर्तियों में भी माँ की बाहों में शिशु की अवस्थिति बाईं ओर दिखाई गई है। इसका अर्थ केवल इतना ही नहीं कि काम-काज के लिए दायाँ हाथ खाली रहे, बल्कि यह शिशु की अचेतन मांग है। वह बाईं ओर रह कर माँ के दिल की धड़कन सुनते हुए अधिक सुरक्षा अनुभव करता है व आराम पाकर शांति से सोता है।

वैज्ञानिकों ने इस बात को सिद्ध करने के लिए अनेक परीक्षण किए हैं। एक बार एक जैसे कुछ नवजात शिशुओं को, जिन्हें एक ही खुराक भी दी गई थी, चार समूहों में बाँट, चार अलग कमरों में रखा गया। एक कमरे में पूर्ण तया शांति रखी गई। दूसरे में सोरी का टेप बजाया गया, तीसरे में माँ के दिल की धड़कन को टेप करके शिशुओं के



माँ का स्नेहित स्पर्श
हो भावार्थमय सुरक्षा
की अनिवार्य शर्त है

पास बजया गया। बीये में मा के दिल की धड़कन की हवहू नकल करने वाले यंत्र की 'टिक टिक' ध्वनि बजाई गई। परिणाम था - मा के दिल की धड़कन का टेप सुनने वाले बच्चे अपेक्षाकृत जल्दी शांत हो कर सो गए।

वैज्ञानिकों का विचार है कि जन्म के दो महीने पूर्व से माँ के पेट में बच्चे का मस्तिष्क सक्रिय हो जाता है और आसपास के वातावरण को अनुभव करने के लिए 'उनकी श्रवणेंद्रिय जागृत हो जाती है। तब से जन्म के दिन तक दिन-रात लगातार माँ के दिल की धड़कन सुनते हुए वह उसका अम्प्लिट्यूड हो जाता है। बाद में बाहर के वातावरण में जब वह अपने को अजनबी सा अनुभव कर वेचन होता है तो माँ द्वारा अपने बाईं ओर उठा लेने पर वह अपनी पूर्व परिचित ध्वनि सुनकर सुरक्षा अनुभव करता है, इसी लिए प्रसन्न हो, चुप हो शांत होकर सो जाता है।

माँ की मनःस्थिति का संतान पर असर

यह भी सामान्य अनुभव की बात है कि शांत व प्रसन्न रहने वाली गर्भवती माँ का शिशु अधिक स्वस्थ व प्रसन्न रहता है और शीघ्र उत्तेजित हो जाने वाली, बिड़बिड़े स्वभाव की या मानसिक रूप से अस्त व्यस्त माँ की संतान भी यही प्रभाव ग्रहण करने आती है। यह भी एक ज्ञात

तथ्य है कि चिंता, क्रोध, भय की स्थिति में दिल को धड़कन असामान्य हो जाती है, तो गर्भवती माँ के दिल की धड़कन के ये सामान्य व असामान्य अनुभव गर्भस्थ शिशु की मानसिकता पर बुनियादी प्रभाव डालते ही है। उस पर जन्म के बाद भी यदि शिशु को माँ की ऐसी लगातार बदलती मनःस्थितियों का सामना करना पड़े और उसे माँ के दूध से व स्तनपान के समय की गोद की 'सिंगधना' से वंचित होना पड़े तो उसका पाचन कमजोर हो सकता है और वह मानसिक रूप से अशांत रह सकता है।

पारम्परिक सामाजिक अनुभव और ये वैज्ञानिक परीक्षण कही भी परस्पर विरोधी नहीं। सदियों से माताएँ इन तथ्यों से परिचित रही हैं कि दूध पिताते समय शिशु के सिर पर प्यार से हाथ फेरने, उसे अपने निकट रखने, कंधे से लगाकर थपथपाने और सरदी-गरमी व अन्य बाह्य खतरों के समय उनकी सहायता करने से बच्चे आराम, शांति व सुरक्षा अनुभव करते हैं।

बड़े होने पर स्कूल जाने लायक उम्र में जब बच्चे की माँ से शारीरिक निकटता संभव नहीं रह पाती, इस अवधि में भी यदि माता-पिता उसके हाथ सहाकर, कंधे थपथपा कर उसे प्यार देने व उसकी कठिनाई हल करने में सहायता के लिए तत्पर रहते हैं तो यह भावार्थमय सुरक्षा उसे

सफलता पूर्वक आगे बढ़ने में अपनी महत्वपूर्ण भूमिका अदा करती है, वच्चे में यह भावना पनपने लगती है कि उस भी मां-बाप के प्यार व प्रगति के योग्य बनना है, दोनों ओर की अपेक्षाओं का यह आदान-प्रदान तो वच्चे के वरसक हो जाने तक भी चलता है।

इस तरह मा-बाप की स्नेहिल छत्र-छाया में रह कर जो वच्चे अपना स्वतंत्र विकास करते हैं वे ही आगे चलकर मूल-भूत व आत्मविश्वास की निजी शक्तियों से लैस हो, अपने जीवन की गाड़ी पत्नीदा स्थितियों में भी सफलता से पीछे न जाते हैं।

आजादी और नियंत्रण में तालमेल

‘बच्चा आजादी देने में दिगड़ जाएगा इसलिए उस पर पूरा अंकुश रखना चाहिए...’ ‘वच्चे की आजादी पर रोक लगाने और उसकी इच्छाओं का दमन करने से उसका विकास कुंठित हो जाएगा...’—ये दोनों धारणाएं अनिवादी और भ्रामक हैं, हमें दमन और अनुशासन में भेद करना होगा, वच्चे को सही-गलत का निर्देश देकर आत्म-अनुशासन सिखाया होगा, संतुलित विकास के लिए स्वतंत्रता और सुरक्षा में तालमेल बैठाना होगा, वच्चे की गतिविधियों पर निगाह रख एवं आवश्यकता पड़ने पर उसे सहायता व उचित निर्देशन देना ही सही दृष्टिकोण है, मां-बाप को चाहिए कि वे कितने ही व्यस्त हों, वच्चे के लिए कुछ समय अवश्य निकालें।

बच्चे को दिया गया समय

महत्त्व इस बात का नहीं कि आप वच्चे को कितना समय देते हैं, बल्कि इसका है कि कैसे देते हैं ? कामकाजी माताएं भी थोड़ा समय निकालकर अपने वच्चे को मोद में लेकर प्यार करें, थोड़ी देर उसके साथ खेलें, उसकी बात को ध्यान से सुनें, उसके प्रश्नों का सही उत्तर दें, तो वच्चे को दिया गया काम समय भी उसके लिए उपयोगी सिद्ध होगा।

आपका काम भले-युरे, ऊंच-नीच का निर्णय लेने में वच्चे की सहायता करना ही है, उसे हर निर्णय स्वयं लेने के लिए अकेला छोड़ देना या हर बात में अपना सही-गलत निर्णय उस पर थोपना—इन दोनों ही स्थितियों में उसके प्रति अन्याय होगा, इससे उत्पन्न दुविधा, भ्रम व भय में उसका विकास कुंठित होगा, समय पर सही निर्देशन व आवश्यक सहायता पाकर ही उसकी निजी कल्पना, कार्य-क्षमता, अनुभूति और आत्मगौरव स्वस्थ विकास के लिए राह पा सकती है।

वच्चे को अंतर्मुखी व आत्मकेंद्रित न बनने दें

आजादी के नाम पर हर कदम पर स्वयं निर्णय के लिए अकेले छोड़ दिए जाने वाले वच्चे आजादी के बजाए उपेक्षा व असुरक्षा अनुभव करते हैं, वे अन्तर्मुखी व आत्म-केंद्रित होकर या तो गुम-सुम रहते हुए विक्राम में पिछड़ जाते हैं, या फिर उद्वेग हो मनमाना विस्फोटक व्यवहार प्रदर्शित कर पहले परिवार के लिए व फिर समाज के लिए समस्या उत्पन्न करते हैं, इसके बाद मक्का कोप-भाजन बनने से उनकी समस्या और उलझ सकती है और वे आवारा या अपराधी भी बन सकते हैं, मानसिक रोगी भी।

वेशक ऐसा सभी के साथ नहीं होता, पर ऐसी संभावना से इकार नहीं किया जा सकता कि बचपन में भावात्मक सुरक्षा का अभाव मानसिक व्याधि या व्यक्तित्व-प्रशिक्षण का एक दोष बनकर उनके पूरे भविष्य को अधकारमय बना सकता है, अतः वच्चों को अनावश्यक रोक-टोक से बचाइए, पर उपेक्षित बिल्कुल न छोड़, उन्हें समय दीजिए, उनके साथ बातचीत करिए उनकी हर बात में दिलचस्पी लीजिए एवं इस तरह आवश्यकता पड़ने पर सही-गलत का भान कराते हुए स्वतंत्र निर्णय लेने में उनकी सहायता कीजिए।

प्रेरणा-प्रोत्साहन, पुरस्कार और दंड

आज के वच्चे पिछली पीढ़ी से कहीं अधिक सचेत हैं, वे परंपरागत लीक पर चलने की बजाए हर बात को तर्कों से तोलकर उस पर अमल करना चाहते हैं, पर नासमझ उमर में उनकी वैज्ञानिक बुद्धि व तर्कशीलता का पूरा विकास न होने से यह प्रवृत्ति किसी हद तक हठ और उच्छ्व खलता का पर्याय भी बन-जाती है, उस पर मनोविज्ञान के गलत अर्थ व प्रयोग से जब घरों और स्कूलों से दंड को निष्कासित हो कर दिया जाता है तो विकास की दिशा गलत भी हो जाती है, कहीं-कहीं ध्वंसात्मक भी।

आज भी, जबकि व्यक्ति की मूलभूत प्रवृत्तियों में विशेष अंतर नहीं आ पाया है, दंड व पुरस्कार का अपनी जगह उतना ही महत्त्व है, केवल युग के अंशुरूप उनका स्वरूप बदलना चाहिए, वच्चों को हर अच्छे काम के बाद शाबाशी या किसी तरह का पुरस्कार देने में उन्हें आगे और कुशलता व योग्यता ग्रहण करने के लिए प्रोत्साहन मिलता है, इसी तरह गलत बात पर उन्हें रोकने तथा जरूरत पड़ने पर किसी रूप में सजा या ताड़ना देने से उन्हें स्वयं को सुधारने का प्रशिक्षण मिलता है।

प्रयोग साधधानी से : लेकिन व्यक्तित्व-प्रशिक्षण के इन दोनों हथियारों का प्रयोग करने में बहुत सूझ-बूझ व सावधानी में काम लेना होगा। प्रशंसा एक अर्थ में लाभदायक व हमारे अर्थ में हानिकारक भी हो सकती है। यदि प्रशंसा के साथ प्रोत्साहन नहीं जुड़ा है तो संभव है बच्चा अपनी प्रशंसा सुनकर फूल जाए, सोचने लगे कि वह बहुत होशियार है और जो कुछ करता है वह बिल्कुल ठीक है। इस स्थिति में झूठा आत्मसंतोष या अहम् आगे उसकी थमशीलता व प्रगति को अवरुद्ध कर सकता है।

लड़के-लड़की में भेदभाव न रखें

इसी तरह घरों में लड़कियों को बात-बात पर सीख देकर मात्र आत्मसंतोष सिखाने और लड़कों को जरूरत से ज्यादा छूट देकर मनमानी करने के लिए अव्यक्त रूप में बड़ावा देने का परिणाम होगा लड़कियों में हीनता-अंग या छिपे विद्रोह की चिंगारी भरना तथा लड़कों में अहम् के बीज बोना। इससे समाज में एक असंतुलन पैदा होता है और अंगे चलकर स्त्री-पुरुषों के बीच सहज संबंधों में बाधा आती है। उनमें सहयोग के बजाए प्रतिद्वंद्विता, दमन और ईर्ष्या की भावनाएं पनपने लगती हैं।

पुरस्कार दें, रिश्वत नहीं

प्रशंसा या पुरस्कार का अर्थ रिश्वत देना भी नहीं होना चाहिए। नई विचारधारा की आधुनिक माताएं प्रायः मनोविज्ञान की दुहाई देकर बच्चे को मनमानी करने की छूट दे देती हैं, उनका विकास अवरुद्ध न हो, इस धारणा से उन्हें किसी भी बात से रोकना या कुछ अनुचित करने पर भी दब देना ठीक नहीं समझती और पुरस्कार के नाम पर वे उन्हें सोने, नहाने, दूध पीने, खाना खाने, शोर न करने, स्कूल जाने, घर आए मेहमानों के सामने शरारत न करने या 'पोइम्स' सुनाने जैसे कामों के लिए भी उन्हें पैसे, टाफियों, बीजी, खिलौनों का लालच देकर रिश्वत से काम करने की आदत डालती रहती हैं।

पुरस्कार तो आगे प्रोत्साहन के लिए अच्छा काम करने के बाद दिया जाना चाहिए, किसी भी काम के लिए फुसलाने हेतु काम से पहले दिया जाने वाला लालच पुरस्कार नहीं, रिश्वत ही कहलाएगा और यह पैसे, टाफी आदि की रिश्वत देकर बच्चे से अपनी बात मनवाना किसी भी तरह उचित नहीं। यह आदत बच्चे का अहित ही करेगी।



बाहर या वधूत जाने से पूर्व बच्चे को प्यार देकर जाने से बच्चा माँ के बिलगाव को अधिक महत्त्व नहीं करेगा

प्रोत्साहन के लिए प्रशंसा या पुरस्कार

प्रशंसा या पुरस्कार का लाभ बच्चे को कुछ नया प्रयोग करने, साहसी बनने, कुछ बनने, कुछ करके दिखाने के रूप में मिलना चाहिए। कोई भी अच्छा काम करने पर घर पर माता-पिता व स्कूल में शिक्षक यदि उसकी प्रशंसा करें तो वह उत्साहित होकर अगली बार उससे अधिक थम करने के लिए प्रेरित होगा। कुछ नया करने के लिए उसकी हिम्मत व बुद्धि दूर होगी और वह अधिक योग्य व आत्म-विरासी बनेगा। प्रशंसा या पुरस्कार से उसे लालची न बनाएँ, बल्कि उसके भीतर की छिपी-संभावनाओं को उजगार करने में सहयोग दें, उसे कला-कौशल के प्रति प्रेरित करें, हमारा यही उद्देश्य होना चाहिए।



आवश्यकता पड़ने पर दंड भी हैं पर शारीरिक दंड न हैं

उचित समय पर दंड भी

इसी तरह गलत काम करने पर बच्चे को उसी समय न रोक, बाद में अपनी फुरसत के समय उसे पास बिठाकर डांटने, समझाने या शांति के आने पर शिकायत लगाकर बच्चे को असमय डांट, शारीरिक दंड दिलाने का परिणाम होगा, बच्चे के कोमल मन को भ्रम व दुविधा में डालना तथा उसे दम्बू या विद्रोही बनाना, क्योंकि बच्चा तब तक भूल चुका होता है कि उसने क्या किया था और यह समझ नहीं पाता कि उसे अब किस बात पर दंड दिया जा रहा है ?

बच्चे के सफल समाजीकरण और व्यक्तित्व-प्रशिक्षण के लिए दंड का भी अपनी जगह महत्व है। लेकिन इसके लिए उचित-अनुचित और संदर्भ का ध्यान कर लेना होगा। गलती करने के समय-संदर्भ से जोड़कर डांट व सजा दी जाएगी, तो न केवल बच्चा उसे सह लेगा बल्कि उससे उसे

आगे गलती सुधारने का निर्देशन भी मिलेगा। पर अक्सर होता यह है कि माता-पिता अपनी फुरसत व मनःस्थिति (मूड) के अनुसार चलते हुए कभी तो बच्चे को जरा सी बात पर कठोर दंड दे देते हैं और कभी अपने अच्छे मूड में उसकी गंभीर गलतियों को भी नजरअंदाज कर देते हैं और इस तरह न चाहते हुए भी अनजाने में बच्चे को गलत राह पर ढकेल देते हैं।

अभिभावकों की भूल से बिना उचित-अनुचित का भेद किए, बिना समय-संदर्भ के दंड दिए जाने पर बच्चे के मन में घृणा व विद्रोह का बीज पनपने लगता है जो कभी भी विस्फोटक रूप धारण कर सकता है।

शारीरिक दंड न दें

दंड के स्वरूप का निर्धारण करते समय भी देखना होगा कि वह शारीरिक प्रताड़ना या मारपीट के रूप में न हो। यह सजा उसकी किसी इच्छा या भाग-भूति पर तब तक रोक लगाने के रूप में होनी चाहिए, जब तक वह उस गलती को सुधार न ले। इस तरह उसमें भूल-सुधार के साथ आत्म-संयम की भावना भी पैदा होगी, जो आगे चलकर लाभ-दायक सिद्ध होगी। हठधर्मी और उद्दण्डता पर कभी-कभी कड़ा दंड देने की भी जरूरत पड़ सकती है। तब भी देखना होगा कि उसमें आपकी न्याय-भावना और बच्चे के आत्म-सम्मान को चोट न पहुंचे।

‘अमुक का व्यक्तित्व बहुत अच्छा है...’ ‘फला का व्यक्तित्व बहुत प्रभावशाली है...’ ये उक्तिया बोलने-सुनने में अच्छी लगती हैं। इसमें भी दो राय नहीं कि सभी माता-पिता अपने बच्चे का व्यक्तित्व निर्माण इसी रूप में देखना भी चाहते हैं। केवल यही निर्णय नहीं कर पाते कि वह कैसे हो ?

आज यह प्रश्न मां-बाप के सामने और भी चुनौती बन कर खड़ा हो गया है, क्योंकि व्यक्तित्व-निर्माण का अर्थ प्रतिस्पर्धा में टिकने व प्रतियोगी रूप में आगे बढ़ने का भी है। इसीलिए आज का मुद्दावरा है, ‘मां-बाप बनना मुश्किल नहीं, मुश्किल है अपने को इस योग्य सिद्ध करना, बच्चे का व्यक्तित्व मां-बाप की परीक्षा है, जिसमें सफलता के लिए उन्हें पहले स्वयं प्रशिक्षित होना है।

यह प्रश्न इतना सामयिक और व्यापक है कि व्यक्तित्व-निर्माण के एक-एक पहलू पर अलग-अलग लेखों, बल्कि पुस्तकों की आवश्यकता है। स्थान की सीमा देखते हुए संबंधित विषय पर प्रस्तुत पुस्तक में इस प्रक्रिया को संक्षेप



**बच्चे के सफल समाजोकरण के लिए उसे घर घ्राए
मेहमानों की प्राय भगत करना भी सिखाएँ**

मे कुछ मुहों पर ही टिकाने का प्रयत्न किया गया है। इस दृष्टि से उपरोक्त वर्णित मा की निकटता, प्यार, आत्म-अनुशासन एवं प्रगति के लिए प्रोत्साहन आदि बातों के अलावा भावात्मक-सुरक्षा व सन्तुलित-विकाम के लिए बच्चे में निम्न गुणों के विकाम पर भी ध्यान देना होगा :

स्वयं निर्भरता और कर्मठता

बच्चों में शुरू से ही आत्म-निर्भरता के बीज बोएँ और उन्हें जीवन का साहोदार बनाएँ, श्रमशील व कर्मठ बनाने का भी प्रयत्न करें।

हैड-दो साल का बच्चा अपने खेलौने उठाकर सही जगह रख सकता है। तीन साल का बच्चा अपनी हर चीज यथास्थान रखने व मा को छोटे-मोटे कामों में मदद करने में समर्थ हो सकता है। पाच-छः साल का होने पर वह मेज पर प्लेटें लगाने, घर की बिछरी चीजें सभालने जैसे कामों में मा की मदद करने के साथ अपने छोटे-मोटे काम स्वयं करने

के लिए आत्म निर्भर हो सकता है। यदि माताएँ सोझ-फोझ करने या चोट लगने का भय दिखा कर उन्हें काम से न रोकें अथवा उन्हें अधिक से अधिक आराम से रहने की आदत न डालें तो वे सहज रूप से विकसित हो आत्मनिर्भर और आत्मविश्वासी बन सकेंगे।

नन्हों सलाह और साझेदारी : इसी तरह यदि उनकी उमर के अनुसार दैनिक जीवन की छोटी-मोटी बातों में उनकी भी नन्हों सलाह या साझेदारी प्राप्त की जाए, उनकी हर बात काट कर उनके आत्म-सम्मान व अहम् को चोट न पहुँचाई जाए और छोटी-मोटी जिम्मेदारी सभालने का प्रयत्न करने पर उन्हें झटक कर अलग न कर दिया जाए तो वे न केवल शीघ्र आत्मनिर्भर बनेंगे, एक जिम्मेदार नागरिक के रूप में भी विकसित होंगे। शुरू से ही श्रमशीलता की आदत होने से ईर्ष्या चलकर वे जीवन में आने वाली कठिनाइयों का सामना करने में समर्थ होंगे, इसलिए सफल भी।

साहस और आत्मविश्वास

यदि आपका बच्चा किसी बाहरी व्यक्ति से बोलचास से कतराता है, 'यह काम बिगड़ न जाए, ...' 'यह चीज टूट न जाए,' आदि भय पाल कर आगे बढ़ने से हिचकिचाता है या वह व्यर्थ के दिखावे में अथवा साधियों पर झूठा रोव गालिब करने में रुचि रखता है तो जाहिर है कि वह भीतर से कहीं हीनता-प्रिय या असुरक्षा की भावना का शिकार होता जा रहा है। इस बच्चे पर अतिरिक्त ध्यान देने की जरूरत है। उसका आत्मविश्वास जगाने और उसके आत्म-सम्मान की रक्षा करने की जरूरत है। हर बात में की जाने वाली रोक-टोक छोड़ उसे जोखिम उठाने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए।

यदि वह अंग्रे में जाने से डरता है तो उसका भय दूर करने के लिए उसे अंग्रे में बार-बार से जाइए। यदि दूसरे उद्गड़ लड़कों से भय खाता है तो उसे निजी सुरक्षा के तरीके सिखाइए। साहसी कारनामों से भरी बीरतापूर्ण कहानिया (भूतों, राक्षसों की नहीं) सुनाइए। देखिए कि वह सड़ाकू निस्म के बच्चों के अकारण पिटाता तो नहीं? डाटने पर सहम कर गुमगुम तो नहीं हो जाता? जोखिम के डर से किसी काम को करने से कतराता तो नहीं? सही उम्र में होने पर भी घर में अकेला रहने या बाहर अकेले जाने से भय तो नहीं खाता? देर तक चुप व शांत रहने के बाद अचानक क्रोध भरा बिस्फोटक व्यवहार तो नहीं प्रकट करता?

इन प्रथियों को समय पर यही सभालने की जरूरत है कि वे आगे विकसित होकर उसके पूरे जीवन को कुंठित या पंगु न बना दें। उसके कुंठा रहित विकास के लिए उसके भीतर आत्मविश्वास जगाने का प्रयत्न करें। उसकी छिपी प्रतिभा को उभार कर उसकी शक्तियों को आगे बढ़ने का ऐसा हर प्रयत्न उसके विकास में मील का एक पत्थर सिद्ध होगा।

व्यक्तित्व का विकास एकदिन, एक महीने या एक वर्ष में नहीं होता। धीरे-धीरे पूरे बचपन में यह प्रक्रिया चलती है और भावी जीवन को राह देती है। इस व्यस्त युग में अपनी समस्याओं में उससे हुए भा-बाप बच्चे को इतना समय व ध्यान नहीं दे पाते इसलिए निश्चय ही यह काम सरल नहीं।

बच्चे के स्वयं विकास का प्राणीदार बनने के लिए माता-पिता को अधिक कुशलता व सुलझस से काम लेना होगा। समस्याभाव व थकावट के बावजूद अपने को नियंत्रण में रख, धीरज से बच्चों की समस्याओं को सुलझाना होगा



जानबरी से प्रेम व्यपहार भी व्यक्तित्व विकास के लिए प्रावश्यक है

फिर वही बात उठती है कि उन्हें कितना समय दिया जाता है, महत्त्व इसका नहीं, बल्कि इसका है कि वह कैसे दिया जाता है?

एक तटस्थ, किंतु सतर्क निगाह

आवश्यकता है बच्चों की स्वतंत्र विकास का अवसर देते हुए भी उन पर एक तटस्थ, किंतु सतर्क निगाह रखने की। आप बच्चे को स्वयं-निर्भर बनने में सहयोग दें। पर यह

भी देखें कि वह क्या खाता-पीता है? कैसे पढ़ता-लिखता है? उसका काम करने का ढंग क्या है? उसकी कोई अपनी पसंद या राय भी है कि नहीं? अपने कपड़ों, खिलौनों की सभाल वह कैसे करता है? दूसरों की नकल किस ढंग से करता है? मित्रों को अपने पीछे चलाता है, उनका पिछलग्गू है या उनसे बराबरी का बर्ताव करता है? किसी बात में स्वयं निर्णय ले सकता है कि नहीं? प्रतियोगिता में खड़े होने में कतराता तो नहीं? उसमें हीनता या अहम् भावना असामान्य रूप से तो विकसित नहीं हो रही? दिखाई दे तो आपके बच्चे को अतिरिक्त प्यार, प्रोत्साहन, सुरक्षा व आवासन की आवश्यकता है।

सहानुभूतिपूर्ण पय-प्रदर्शन

इन बातों पर एक छिपी निगाह रख समय-समय पर आप बच्चे का सहानुभूतिपूर्ण पय-प्रदर्शन करें—बस फिर

इस भरे-पूरे संसार में वह अपनी राह आप बना लेगा।

अंत में एक चेतावनी भी, यदि बच्चों को प्यार, आराम व स्वतंत्रता देने के नाम पर हम उनके लिए अधिक से अधिक सुविधाएँ-जुटाकर ही अपने कर्तव्य की इतिथी मान लेंगे, उन्हें न समय देंगे, न उन पर कोई जिम्मेदारी डालेंगे तो वे आराम पसंद, सुविधाजीवी, आत्म-केंद्रित व स्वार्थी तो बनेंगे ही, इस स्वतंत्रता के उपभोग में अकेले पड़ कर धीरे-धीरे परिवार से विमुख हो अपनी अलग दुनिया भी बसाने लगेंगे—ऐसी दुनिया, जिसमें बड़ों के सम्मान की बात तो दूर, उनके लिए कोई जगह ही नहीं होगी।

* बच्चे के स्वास्थ्य व संतुलित मानसिक विकास में माता-पिता के प्यार, सान्निध्य सहयोग, उचित मार्गदर्शन का महत्व सर्वोपरि है।

* बच्चे स्वयं भी अपने माता-पिता की अपेक्षाओं को पूरा करने के लिए उत्सुक रहते हैं बशर्ते उन्हें माता-पिता का पूर्ण सहयोग व विश्वास प्राप्त हो। उनसे उनकी सामर्थ्य से अधिक आशाएँ न लगाई जाएं

* अपने भाई-बहनों के प्रति कभी-कभी ईर्ष्या द्वेष,

क्रोध आदि भावनाओं का प्रदर्शन बच्चों की प्रकृति के अनुरूप होता है, जिसके लिए उन्हें डांटना या शर्मिंदा करना अनुचित है।

* प्रत्येक बच्चे का अपना अलग अस्तित्व होता है, उसके विकास को उसी दिशा में प्रोत्साहन मिलना चाहिये।

* महज भौतिक आवश्यकताओं की पूर्ति ही प्यार व स्नेह का माप दंड नहीं है, मां-बाप का सान्निध्य, स्नेह उसके अस्तित्व की पहचान, बच्चे के मानसिक विकास को अधिक प्रभावित करते हैं।



यह सोचना भलत है कि स्कूल-पूर्व शिक्षण ढाई-तीन वर्ष की आयु से ही प्रारम्भ होता है। एक किंवदन्ती है, एक माँ एक वर्ष का शिशु गोद में लिए एक विद्वान के पास पहुँची और पूछा, “कृपया बताइए, मैं अपने बच्चे को कब से शिक्षा देना प्रारम्भ करूँ?” उनका उत्तर था, “आप एक वर्ष तो गंवा चुकी है। अब और देर करना ठीक न होगा।”

तो यही है शिशु-शिक्षण के प्रति सही दृष्टिकोण। शिक्षण से तात्पर्य अक्षर-ज्ञान ही नहीं होता, बल्कि आस-पास के संसार का ज्ञान व उससे संपर्क स्थापित करने का प्रशिक्षण भी इसमें शामिल होता है और निश्चय ही यह प्रशिक्षण शिशु जन्म से ही नहीं, बल्कि गर्भकाल से ही

प्रारम्भ हो जाता है। हमारे यहां ऋषि-मुनियों ने गर्भ शिशु के संस्कार के लिए कुछ अनुष्ठानों की रचना इसी धर्माचार की थी और इसीलिए माता के विचारों या सोचने के ढंग गर्भस्थ शिशु पर प्रभाव को व्याख्यायित किया था। आधुनिक विज्ञान इस मत की पुष्टि करता है कि बच्चा गर्भ में ही अपने आसपास के सत्तार का कुछ ज्ञान लेकर आता है। इसका प्रमाण है, अशिक्षित व आधुनिक रहन-सहन पिछड़े परिवारों के नवजात शिशुओं और आधुनिक तान्त्रिकों की वैज्ञानिक ज्ञान से मज्जित व इसी रहन-सहन में रचे-बढ़े परिवारों के नवजात शिशुओं की प्रतिक्रियाओं में अन्तर्निश्चय ही इस अंतर में प्रोटीनयुक्त अच्छी खुराक का भेद है। पर माता-पिता के ज्ञान के अंतर से भी इसका भेद नहीं किया जा सकता।

जन्मजात व अर्जित प्रवृत्तियाँ

जन्म के साथ मनुष्य में जो प्रवृत्तियाँ दिखाई देती हैं और जो उसमें बाद में विकसित होती हैं, उन्हें ही दो रूपों में विभाजित कर मनोवैज्ञानिकों ने जन्मजात व अर्जित प्रवृत्तियों का नाम दिया है। यही प्रभाव बच्चे को परिवर्तित



वर्तमान की तैयारी से जुड़े भविष्य के सपने

की दिशा देते हैं और उसमें सामान्य ज्ञान व आदतों का विकास करते हैं। उदाहरण के तौर पर बच्चे को जब निश्चित अंतराल से दूध पिलाया जाता है तो समय संबंधी नियम का ज्ञान उसे स्थाय हो जाता है और दूध पिलाने में देरी होने पर वह किसी न किसी रूप में अपनी नाराजगी प्रगट कर देता है।

आप कहेंगे, जन्हा बच्चा क्या समझता है? बच्चे का व्यवहार चेतन या सजग न हो, वह निश्चित आदतों के रूप में प्रगट होता ही है। ये आदतें ही शिशु का प्रारम्भिक प्रशिक्षण हैं और उसके भावी चरित्र की बुनियाद भी। बच्चे का समस्त पालन-पोषण इसी प्रशिक्षण की प्रक्रिया में चलता है, जिस में बच्चे की जन्म-जात प्रवृत्ति उसकी ग्रहण शक्ति के रूप में काम करती है और अभिभावकों के प्रशिक्षण के तौर-तरीके पर उसकी अर्जित प्रवृत्ति बनती और विकसित होती रहती है। यही कारण है कि गर्भवतियों में मां-बाप या शिशुओं द्वारा की गई गलतियाँ बच्चे के जीवन में ऐसे सस्कार के बीज छोड़ जाती हैं कि समय के साथ वे कटीली आदतों का रूप ले लेते हैं और फिर उनमें प्रयत्न से थोड़ा सुधार ही संभव होता है, उन्हें जड़ से उखाड़ना आसान नहीं होता।

शिशु के मानसिक विकास के प्रारम्भिक चरण

एक महीने की आयु में ही विभिन्न चीजों पर बच्चे की दृष्टि केंद्रित होने लगती है। उनमें से जिनकी उसे याद रहने लगती है उन्हें देखकर वह मुसकराने लगता है, जैसे पहचानने का संकेत दे रहा हो। वादयंत्र हो या गाना, या धाँ की सोरी अथवा प्यार भरी पुसकार, शिशु इन आवाजों को ध्यान से सुनने व पहचानने लगता है और धीरे-धीरे पदों की आवाजों को दुहराए जाने की माँग भी करने लगता है। आगे चल कर बच्चे की सोलने की क्षमता का विकास भी इन्हीं ध्वनियों की पहचान पर ही होता है। इसलिए प्रारम्भ से ही उसके साथ तोतली भाषा या अटपटी आवाजों में बात न करके सामान्य ढंग से बात-चीत करनी चाहिए।

जब बच्चा सोलने लगता है तो उसके मानसिक विकास की गति में तीव्रता आ जाती है। 'क्या' 'क्यों' जैसे मवालों की सड़ी के साथ वह अभिभावकों के सम्मुख उपस्थित होता है। ऐसे समय उसकी जिज्ञासाओं का समाधान न कर 'सिर मत घुमाओ' 'बड़े हो कर समझ जाओगे...' जैसे वाक्यों से उसे हतोत्साहित करना भारी भूल है। इससे उसके आत्म-सम्मान को ठेस लगती है व उसकी जानने-समझने की इच्छा दब जाती है।

चार साल का होते-होते बच्चे की जिज्ञासा-प्रवृत्ति तीव्र हो जाती है। वह चीजों को उलट-पुलट कर खिलौनों को तोड़ उनके भीतर झाँक कर स्वयं भी जानने की कोशिश करने



बच्चे के सहज स्वस्थ मानसिक विकास के लिए उसकी जिज्ञासाओं का निदान बहुत जरूरी है

संगता है। इन जिज्ञासाओं के समाधान में बड़ों का सहयोग न मिलने से ही उस में तोड़-फोड़ व विद्रोह की प्रवृत्ति जागती है, जिस पर डांट-डपट से जलता असर होता है। अतः इस उम्र में उसे नर्सरी स्कूल या बालवाड़ी में भेजना लाभप्रद है ताकि उस की जिज्ञासाओं को विकास की राह मिल सके। बिलीनों व अन्य शैक्षणिक खेलों व शिल्पकार्यों के सहयोग से उसकी जिज्ञासाओं का समाधान हो सके और उसे सामूहिक जीवन के दायित्वों से परिचित कराया जा सके। जो माताएं यह शिकायत करती हैं कि बच्चा नर्सरी स्कूल से कुछ पढ़ कर तो आता नहीं, बस खा, खेल कर आ जाता है, यह उन की भूल है। बच्चे को भाषा-ज्ञान व गणित से पूर्व ईश्वर, जीवन के व्यावहारिक शिक्षण की बुनियाद पर डालना होता है। उसका प्रारंभिक शिक्षण खेल व मनोरंजन के माध्यम से ही होना चाहिए।

बच्चे दूसरों की नकल या अनुकरण से ही बहुत कुछ सीखते हैं। चाल-डाल, अंदाज, आवाज और व्यवहार की नकल करना उनकी सहज प्रवृत्ति होती है। यदि पिता उससे कोई वामदा करके भी उसे पूरा नहीं करता तो बच्चा भी झूठ बोलना या बात से मुकरना सीख जाता है। यदि मां शीशे के सामने देर तक बैठ कर अपना शृंगार करती है तो उसे अपनी नन्ही बिटिया के बनने-सबरने पर नाराज नहीं होना चाहिए। यदि आप चाहते हैं कि बच्चा अच्छी आदतें सीखे, सही भाषा व मधुरवाणी में बोले तो उसके सामने बैसे व्यवहार-आदर्श रखने होंगे और उन का उत्सर्जन होने पर इस का औचित्य उसकी नन्ही समझ के अनुसार उसे समझाना होगा।

घर के वातावरण का प्रभाव ऐसा हो कि बच्चा बहुत सी चीजों में से अच्छी चीजों और बहुत सी बातों में से अच्छी बातों का चुनाव स्वतंत्र रूप से कर सके, अन्यथा केवल उपदेश या डांट-डपट का असर उस के मानसिक विकास पर अच्छा नहीं होगा। उसकी इच्छाओं की पूर्ति में औचित्य व समय का ज्ञान उसे सही ढंग से निर्देशित कर, उस में अपनी समझ-बूझ का विकास करके कराना चाहिए। अधिक खाने पर जोर देने से जैसे बच्चे की खाने के प्रति अनिच्छा हो जाती है। उसी तरह लगातार नए खिलौने मिलते रहने से उसे खिलौने पा कर विशेष प्रसन्नता नहीं होती। अतः बच्चे की इच्छाओं की अनियंत्रित पूर्ति भी नहीं की जानी चाहिए। इससे वह स्वार्थी बन सकता है। कही समय से काम लेने, उचित न होने पर उस इच्छा को दबाने की प्रेरणा भी उसे मिलनी चाहिए। उसकी आत्मनिर्भरता व कर्मठता की तथा दूसरों की सहायता करने की प्रवृत्तियों



बड़ों की नकल भी बचपन में सीखने का एक माध्यम है

को प्रोत्साहन भी देना चाहिए। भविष्य में कठिनाइयों का सामना करने की क्षमता का विकास इसी प्रारंभिक प्रशिक्षण पर निर्भर है।

घर में प्यार व परस्पर विश्वास और सम्मान का वातावरण बच्चे के स्वस्थ मानसिक प्रशिक्षण के लिए बहुत आवश्यक है। यह उसे मिल सके, इसके लिए भरसक प्रयत्न किया जाना चाहिए। इससे उसकी सर्वतोमुखी प्रतिभा का विकास होगा। प्यार से उसे गलत बातों से मोड़ा जा सकता है और सहानुभूति से उसकी बात सुनते हुए उसे सम्मान देते हुए उसके मन को टटोला जा सकता है और उसी अनुसार उसे निर्देशित करते हुए उससे अपनी बात मनवाई जा सकती है।

हर बच्चा आरम्भ में आज्ञाकारी होता है, मां-बाप के निकट सपके में वह सुरक्षा अनुभव करता है, इसलिए उन की बात मानता है, उन्हें आदर्श समझ उन की नकल भी करता है। पर जब वह अपने आस-पास की दुनिया को अपने तर्क व ज्ञान की कसौटी पर कसने लगता है तब मां-



घर में परस्पर प्यार व सहयोग का वातावरण बच्चे के स्वस्थ मानसिक प्रशिक्षण को अनिवार्य शर्त है

बाप के आदेश ही उसके लिए पर्याप्त नहीं होते। कोई बात बचो ठीक या गलत है, इसे अच्छी तरह समझाना ही काफी नहीं है, बच्चे को उस का यकीन भी दिलाना होगा। यहाँ दंड व पुरस्कार, रोक व प्रोत्साहन की विधियों का मोच-मसझ कर चुनाव करने और कुछ सीखपूर्ण ढंग से उन्हें व्यवहार में लाने की आवश्यकता होती है। बच्चे के व्यक्तित्व का सम्मान करते हुए उसे अनुशासन सिखाइए, आपको निराश नहीं होना पड़ेगा।

बच्चे के प्राथमिक शिक्षण में छिन्नोत्त, गीत, कहानी, बच्चे के अपने निजी सग्रह (वेशक: आपकी नज़र में वे कच्चे, सफ़ाई या पत्थर के टुकड़े आदि वस्तुएँ बेकार समझ कर फेंकी जाने वाली हों), उसके मगी-माथियों सभी का महत्व है। अतः उसे मनोरंजक ढंग से खेल-छिल्लों के माध्यम से, गीत-मगीत, कहानी, नृत्य, चित्रकला द्वारा सिखाइए। उसकी अपनी चीज़ों को, उसकी अपनी जगह को उससे बिना छुपे न छीनिए।

उसकी इच्छाओं की यथासंभव पूर्ति करिए। उस के साथियों का भी सम्मान करिए। गलत बात के लिए उसे उसके साथियों के या बाहर के व्यक्तियों के सामने डंडकर उसका अपमान मत कीजिए। उसकी जिज्ञासाओं का समाधान करिए व हर बात में उसकी जगह सम्मति, उसके नग्न सहयोग को आमंत्रित कर उसे सम्मान दीजिए, वह आपसे हर बात सीखेगा, आपकी हर बात मानेगा।

याद रखिए, बेतरतीब डाढ़-झंकाड़ व सुपड़ माली के हाथ में तरासे गए पौधे में जो अंतर होता है, वही अंतर पाया जाता है एक नासमझ माँ व समझदार सुपड़ माँ द्वारा पाले-पोसे गए बाल-व्यक्तित्व में।

भ्रष्टी आदतों का विकास

आदतों का पूज ही व्यक्ति का चरित्र कहलाता है। चरित्र-निर्माण, शिक्षा का प्राथमिक महत्वपूर्ण कार्य होता चाहिए। शिक्षण में आदतों का बहुत स्थान है, क्योंकि स्कूल



स्कूल भेजने से पहले बच्चे को तस्वीरों वाली
आकर्षक पुस्तकों और...

पूर्व शिक्षा आदतों से ही शुरू होती है। अतः बच्चा बुरी आदतों का गुलाम न बने, यह प्रारंभिक वर्षों से ही देखना होगा। स्वतन्त्र व्यक्तित्व की कुछ नींव भी, ये प्रारंभिक आदतें ही होती हैं, सफल जीवन की भी। दो से पांच वर्ष के बीच ही उसे सकल्प, कार्यशीलता, लगन और अभ्यास की और प्रेरित करना चाहिए, तब स्कूल के विधिवत् शिक्षण के लिए यह पूरी तरह तैयार हो सकेगा। स्कूल-पूर्व शिक्षण से प्रारंभ से ढाई-तीन वर्ष तक माता द्वारा प्रशिक्षण व तीन से पांच वर्ष में नर्सरी या बालवाड़ी प्रशिक्षण का इसीलिए महत्त्व है।

स्कूल भेजने की तैयारी

कई बच्चे पहले दिन ही स्कूल में जाकर प्रसन्न होते हैं। यहाँ के कार्य-कलाप में रचि लेने लगते हैं। कइयों को स्कूल भोजना या स्कूल में छोड़कर आना, माता-पिता के लिए एक समस्या बन जाती है। बच्चे स्कूल जाने से पूर्व रोते हैं, वहाँ बैठने से मना करते हैं और मीका पाकर घर भाग आते हैं। क्यों? इसलिए कि उन्हें इसके लिए पहले मानसिक रूप से तैयार नहीं किया जाता।

यदि घर में बड़ा बच्चा पढ़ता है तो अक्सर छोटा भाई-बहन भी उसे देख पढ़ाई में, स्कूल जाने में रचि लेने लगता

है, यद्यपि यह जरूरी नहीं। लेकिन अकेला बच्चा, जब देर तक केवल माँ के ही संपर्क में रहता है, तब तो उसके साथ प्रायः ही इस समस्या का सामना करना पड़ता है। क्योंकि माँ पहले से इस ओर ध्यान नहीं देती।

बच्चे को स्कूल भेजने से पहले घर में उसे तस्वीरों वाली आकर्षक पुस्तकें, शैक्षणिक खिलौने देकर साथियों के बीच बिठाकर, कभी-कभी उस स्कूल की तरफ ले जाते हुए स्कूल दिखाकर उसे इसके लिए मानसिक रूप से तैयार करना चाहिए। यह तैयारी होने पर बच्चा स्वयं ही स्कूल जाने की जिज्ञासा रखेगा और माग उठाएगा।

बहुत बार माताएं शिशु को नर्सरी स्कूल में भेजने का मतलब अपनी जान छुड़ाना ही समझती हैं। अक्सर उनके मुँह से ऐसा मुना भी जाता है, "दिन भर इसके पारे नाक में दम है, स्कूल जाएगा तो मेरी जान छूटेगी" या "कल लो खूब शराबें, स्कूल में टीचर ही तुम्हें सीधा करेगी" ये बातें मुनकर शिशु के कोमल मन में स्कूल का डर बैठ जाना स्वाभाविक है। वह स्कूल जाने में कतराने व भय खाने लगता है कि न जाने वहाँ उसके माय क्या हों? अतः अभिभावकों को इस बारे में बहुत सावधानी बरतने की जरूरत है। कभी भूलकर भी स्कूल या टीचर के नाम को हौआ बना कर बच्चे के भ्रमने न रखें, बल्कि उस के मन में स्कूल और शिक्षिका में आकर्षण पैदा करने के लिए अच्छी-अच्छी



प्रारंभिक प्रसार ज्ञान द्वारा उसकी स्कूल के प्रति
रचि जागृत कीजिए

वाते बताए। उसे कभी भी डर-घमका कर या पैसों, टाकियों का सालच देकर स्कूल न भेजें। इससे उसकी आदत खराब हो सकती है।

बालबाड़ी, नर्सरी, मांटेसरी स्कूलों में एकदम पुस्तकों से नहीं पढ़ाया जाता। इसलिए उसके पूर्व बच्चे को घर में अक्षरज्ञान देना जरूरी नहीं। पर पांच वर्ष की आयु के बाद सीधे पहली कक्षा में भेजना हो तो तीन से पांच वर्ष की आयु में उसे घर पर मामूली अक्षर ज्ञान, गिनती के साथ दैनिक जीवन का सामान्य ज्ञान देना चाहिए। खेलों से, रंगों माडलों व तस्वीरों से रंगों की, गिनती की, नामों की यह जानकारी करानी चाहिए। इस तरह पूर्व तैयारी से स्कूल जाना या स्कूल का काम उसे बुरा नहीं लगेगा।

स्कूली पढ़ाई शुरू हो जाने पर भी 'होम वर्क' करने में उसकी पूरी सहायता करना, उसकी शिक्षण विकास-गति की देख-रेख करना, कभी-कभी स्कूल जाकर शिक्षिका से मिलकर उसकी व्यवहार-समस्याओं (यदि कोई हो तो) को मुलताना भी अभिभावकों की जिम्मेदारी है। इस तरह स्कूल जाने की पूर्व तैयारी, सहयोग, संरक्षण मिलने से बच्चा न तो स्कूल जाने से कतराएगा, न अकारण पढ़ाई में विच-डेगा, न व्यवहार समस्या उत्पन्न करेगा।

घर पर कहानियाँ, गीतों, विलीनों और तस्वीरों के माध्यम से अच्छी सामान्य बातों की शिक्षा देकर भी पढ़ने-सोचने में उसकी रुचि बढ़ाई जा सकती है। सामान्य ज्ञान-वर्धन के लिए कभी-कभी बाहर ने जाकर उसे प्राकृतिक वस्तुओं और बाहरी व्यवहारों की जानकारी दी जाए। हर रोज सूर के समय भी उसकी जिज्ञासाओं की पूर्ति करते हुए छोटी-मोटी जानकारीया दी जा सकती है।

मुख्य बात है, बच्चे के मानसिक विकास और उसके व्यक्तित्व-निर्माण में रुचि लेने की, उसे नियमित रूप में थोड़ा समय व ध्यान देने की, उसे प्यार में विश्वास में ले कर ही पिछाने की; उसके स्वतंत्र कार्य-व्यवहार में महाबला-महयोग देकर उसे विवेकशील, कर्मठ और आत्मनिर्भर व्यक्ति की बुनियाद देने की।

यह बुनियाद नैतिकता, मानवता और भारतीयता पर भी टिके हो। बच्चे में अपने परिवार, समाज, राष्ट्र, धर्म, मानवता के प्रति गौरव व सम्मान की भावना जागे और विकसित हो, इसके लिए प्रारंभ से ही उसे बड़ों का सम्मान



करना, भाई-बहनों से पड़ोसी व सहपाठी बच्चों से प्रेम करना, उनके साथ मिल-बैठकर चलना, गरीबों से सहा-नुभूति पूर्ण दृष्ट अपना कर अपना बचा अतिरिक्त खाना, फलतः चीजें जरूरतमंद बच्चों को देना, जानवरो, पक्षियों के प्रति निर्दयता पूर्ण व्यवहार न करना आदि बातें सिखाई जानी चाहिए। ये उदात्त भावनाएँ उसके स्वस्थ मानसिक विकास में सहायक होगी और जीवन में महानता के प्रति उसका आकर्षण बढ़ाएंगी।

इस के लिए बच्चे की उद्दण्डता, अशिष्टता, क्रूरता और स्वार्थपरता की उभरती प्रवृत्तियों को आरम्भ से ही नियंत्रित करें। और दिशा परिवर्तन या आदर्श-प्रेरणा के लिए उन्हें सरल, मनोरंजक रूप में महापुरुषों के बचपन एवं जीवन की प्रेरक घटनाएँ सुनाएं। बच्चे की कल्पना के विकास के लिए उसे कल्पना की उड़ान वाली राजा-रानियों, परियों, उड़नखटोले, राकेटों आदि की अच्छी चुनी हुई कहानियाँ सुनाना भी आवश्यक है। पर आज के वैज्ञानिक युग में बच्चों को भूतो-प्रेतों, राक्षसों, डायनों की कपोल-कल्पित व भयभीत करने



छोटे भाई-बहन के प्रति प्यार व...



--- जानवरों से सहृदयता का व्यवहार करना भी इसी आयु में सिखलाइए

वाली कहानियों से दूर ही रखना ठीक होगा। इससे उन के मन में भय-प्राप्ति बन सकती है और वे सोते-सोते चीख सकते हैं। अंधेरे में या अकेले बाहर जाने से भय खा सकते हैं। भयभीत न हों, तो भी आज के बच्चे उन पर सहज ही विश्वास नहीं कर सकते, इसलिए दुविधाग्रस्त रहकर स्वयं में उलझ सकते हैं। अतः बच्चे को कहानियाँ ऐसी सुनाएँ, जो उसकी कल्पनाशक्ति का विकास भी करें और उसके चरित्र-निर्माण में भी सहायक हों।

ध्यान रहे व्यक्तित्व, चरित्र और संस्कारिता की बुनियाद इस स्कूल-पूर्व शिक्षणकाल में ही बनती है। अतः 'अभी यह बहुत छोटा है, अभी क्या सीखेगा?' वाली गलत धारणा को मन से निकालिए और बच्चे को उसकी आयु, क्षमता, दृष्टान्त के अनुसार ही प्यार से, खेल-मनोरंजन के माध्यम से प्रशिक्षित करने का यह अवसर न चूकिए। ●

व्यवहार समस्याएं

“कमल बड़ा मुहफट है, एक बात कही तो आगे से चार मुनासा है। ऐसा उद्दण्ड, अशिष्ट बच्चा हमारे घर में न जाने कैसे पैदा हो गया ? हर बात में ‘ना’ तो उस का तकिया कलाम है। ऐसा बिद्रोही बालक हम ने कभी नहीं देखा, हम नो लग आ गए हैं इससे...”

“भगवान् बेटा दे तो नरेश जैसा. कैसे मां-बाप के कहने पर बसता है, पढ़ाई में कितना अच्छा रिजल्ट लाता है, एक से हमारे साहबजादे है, न काम के, न धाम के; पढ़ने में पिढ़ी और ऊधम बाजी में सबसे आगे. वस सिनेमा या सड़कों पर मटरगश्ती. जरा-सा कुछ कह दिया तो घर से भाग जाने की धमकी. एक बार तो परीक्षा के दिनों में ही घर से भाग कर बर्बाद जा निकला. कुछ दिनों बाद स्वयं ही धक्के खाकर लौट आया. कान पकड़े, ‘आगे ऐसा नहीं करूंगा.’ पर फिर वही लच्छन. समझ में नहीं आता यह सड़का कैसे सुधरेगा?”

“इस दुबली-पतली नन्हीं गुड़ड़ी को लो देखो, जरा लो जान और मिजाज आसमान पर. है लो तीन साल की पर गुस्सा आने पर पूरा घर सिर पर उठा लेती है. चीखेगी, चिल्लाएगी, चीजें उठा-उठा कर फेंकेगी, नीचे जमीन पर लोट-पोट हो हाथ-पैर पटकेंगी, बीवार से अपना सिर फोड़ लेगी. रोते-रोते सांभ रोक लेगी, हार कर उसकी बात माननी ही पड़ती है. क्या करें, कुछ समझ में नहीं आता.”

“रश्मि नाम लो बड़ा सुंदर है, पर कारनामे कालिख पीतले बाले. इसने लो हमारे खानदान का नाम मिट्टी में मिला दिया है.” आज घर से पैस बुरा रही है, कल स्कूल से किताबें, कापियां, पेंसिलें. वहा मारपीट भी करने लगी है. अच्छा खाने-पहुनने को मिलता है, घर से सब चीजें मिलती हैं. जेब-खर्च भी हम कम नहीं देते, फिर भी न जाने यह बुरी आदत इसे कैसे लग गई ?... अब लो बहुत सभझाया, कई बार मारा भी. पर कोई असर नहीं. पढ़ाई छुड़ा देते लो इसकी ज़िदगी धराव हो जाएगी. छोटी बहन की लो यह दुश्मन है, दुश्मन. उसे लो इससे बचाना पड़ता है, नहीं लो मौका पते लो उसे पीट देती है. उसकी चीजें छिनकर लोड़-लोड़ देती है. उधर टीचर द्वारा रोज-रोज इस की

शिकायतें. हे भगवान्, क्या करें...”

“डाक्टर, यह चारह साल की हो गई, अभी भी किसी दिन बिस्तर भिगो देती है. इसी कारण इसे किसी रिश्तेदार के घर भी नहीं भेजते कल को इसे समुदास भी जाना होगा इसकी यह आदत न सुधरी लो ? अब लो इसे इसका इतना डर बैठ गया है कि किसी से धुल कर बोलती भी नहीं. हर समय गुमगुम बनी रहती है. पता नहीं इसी ग्लानि के भारे या और कोई कारण है ? अब आप लो इसे देखिए...”



शंशव-मन की ये गांठें : घर-घर की बातें

ऐसे मामले आए दिन मनोवैज्ञानिकों के पास आते रहते हैं, ऐसे बच्चे अनेक घरों में माता-पिता के लिए समस्या बने हुए हैं, बच्चों की ये व्यवहार-समस्याएं अनगिनत हैं, शंशव में उनका एक रूप है, बचपन में दूसरा, किशोरावस्था में तीसरा, पर प्रक्रांतर से शंशव में पड़ी गांठें ही आगे चलकर अनेक पारिवारिक-सामाजिक समस्याओं को जन्म देती हैं, कुछ ग्रंथियां तो इस तरह जड़ जमा लेती हैं कि फिर जीवन भर साथ नहीं छोड़ती, इसलिए बच्चे के पहले पांच वर्ष ही इन्हें सुलझाने का उपयुक्त समय है, अपने बच्चे को यहाँ समझिए और संभालिए.

अभिभावकों का सहयोग

आपकी अपनी निजी समस्याएं हैं, बच्चों की अपनी झारियाँ और परेशानियाँ हैं, अपनी समस्याओं और व्यस्तताओं में घिरे आप इन्हें समय नहीं दे पाते, समझ नहीं पाते, उनकी छोटी-छोटी मानसिक उलझनों को सुलझा नहीं पाते तो वे अपनी झारियों में अकेले ही भटकते हुए अपनी अभिव्यक्तियों के लिए गलत रास्ते चुन लेते हैं.

कोई तुलनामिजाज हो जाता है, कोई 'नर्वस'. कोई गुस्से में तोड़-फोड़ करने लगता है, कोई दबू और चुप्पा बन जाता है, कोई घर से भागता है, तो कोई अपने में ही इतना मग्न हो जाता है कि बाहर खेलने तक नहीं जाता, कोई छिन-छाप कर खाने लगता है, तो किसी को खाने से ही घृणा हो जाती है, चोरी, झूठ के पीछे भी दमन, जोर-जबर्दस्ती, पक्ष-पात, ईर्ष्या, उपेक्षा, हीनभावना, असुरक्षा आदि न जाने कौन-कौन सी अनुभूतियाँ होती हैं, उन्हें अभिभावकों के व्यवहार से उत्पन्न प्रतिक्रियाएँ ही कहना ठीक होगा.

बच्चा अवज्ञाकारी है, अपने में छोटे भाई-बहन की खुशी नहीं देख सकता, माँ-आप को उसकी यह ईर्ष्या व उससे उत्पन्न अवज्ञा, तोड़-फोड़ या भारपीट की आदत प्रायः समझ में नहीं आती, वे उसे लाटना देते हैं और समस्या सुलझाने के बजाए उग्र होती जाती है.

बच्चा नाखून काटता है, बिस्तर भिगा देता है; पढ़ाई में एकाएक पिछड़ने लगता है; अंगों की निरर्थक चमकाने या जननेन्द्रियों से खेलने लगता है, गुम-सुम रहने लगता है या हकलाने लगता है, अति संकोची या शर्मिला हो जाता है, तब भी माता-पिता उसकी आंतरिक परेशानियों को पढ़ने का प्रयत्न नहीं करते, उसकी मानसिक उलझनों को सुलझाने की ओर ध्यान नहीं देते, और आगे चलकर बच्चा हीन व्यक्तित्व का अभिशाप खेलने के लिए विवश हो

जाता है, जबकि शंशव में उसे केवल सुनने की ही जरूरत है और जरूरत है उसे खोलने-बोलने के लिए प्रेरित करने, अच्छे कामों व स्वयनिर्भरता के लिए उत्साहित करने की, उसके व्यक्तित्व की कमियों को दूर करने व उसके गुणों को विकास की सही राह देने की, उसकी ओर थोड़ा ध्यान देने से ही उसे व्यक्तित्व-विकास में पिछड़ने से बचाया जा सकता है.

घात-निर्देशन केंद्रों में आने वाली प्रमुख समस्याएं

फिर भी स्थिति हाथ से निकलती दिखलाई पड़े और समस्या उग्र रूप धारण करने लगे, उसके पूर्व ही बाल-मनोवैज्ञानिक या मनोचिकित्सक की, (चाइल्ड गाइडेंस क्लीनिक) बाल-निर्देशन केन्द्र आदि से सलाह लेनी चाहिए ताकि बच्चे को समय पर सभाला जा सके.

बाल-निर्देशन केंद्रों पर आए दिन प्रायः उग्र रूप धारण करने के बाद ही आने वाली ये प्रमुख समस्याएँ हैं :

1. अंगूठा चूमना या नाखून कुतरना.
2. दो-तीन साल की आयु के बाद भी बिस्तर भिगोना.
3. सोते-सोते बौककर जाग जाना या भयभीत हो चीख मारना.
4. अति संकोची या शर्मिला होना.
5. अशिष्टता और उद्गंडता.
6. शराब में या उपद्रव करना.
7. अवज्ञा और विद्रोह.
8. तुलनामिजाजी या चिड़चिड़ापन.
9. क्रूरता और कठोरता.
10. चीजों को तोड़ना-फोड़ना, सार्वजनिक संपत्ति को हानि पहुंचाना.
11. क्रोध और बदमिजाजी.
12. हठीलापन या जिद्दीपन.
13. ईर्ष्या, द्वेष, बदले की भावना.
14. सामूहिक जीवन से अरुचि.
15. खाने से अरुचि, भूख न लगना.
16. पढ़ाई में पिछड़ापन.
17. घर से या स्कूल से भागने की प्रवृत्ति.
18. निरर्थक अग-संचालन.
19. जननेन्द्रियों में खेलना.
20. हीनता और निराशा की भावना.
21. चोरी करना.
22. झूठ बोलने की आदत.
23. घमडीपन.
24. अस्पष्ट बोलना, तुलना या हकलाना.
25. अति बिस्तर रहना आदि.

परी में ऐसी समस्याएँ उपस्थित होने पर माता-पिता दुखी और चिन्तित होते हैं। अपने ढंग से समस्याओं को सुलझाने का किञ्चित् प्रयत्न भी करते हैं। पर बहुत कम माता-पिता इसमें सफल हो पाते हैं। असफल होने पर धैर्य छोड़ वे बच्चे को ताड़ना देते हैं, दूसरों के सामने उसे भसा-कहते रहते हैं। उसे सुलझाने में समझदारी व सहानुभूति में काम नहीं लेते। और वक्ता उन परेशानियों के साथ अपना घ घ चेतना से घिरकर और उलझ जाता है।

अब इन व्यवहार समस्याओं को सुलझाने के लिए इनके कारणों की तह में जाकर यथामभव उन्हें दूर करना होगा। अपरिह्रायें स्थितियों में बच्चे को उनका सामना करने के लिए मानसिक रूप में तैयार करना होगा। उसे अपनी व घर की समस्याओं में भागीदार बनाना होगा। उसे उसे छोटी-मोटी जिम्मेदारियाँ सौंपकर उसकी क्षमताओं को मान्यता देनी होगी, अच्छे कार्यों को प्रशंसित कर

करना होगा। इन सबके लिए सबसे पहले उसे समय देकर प्यार और सुरक्षा का आश्वासन देना होगा, उसकी बालों को मुनने व सुलझाने का धैर्य जुटाना होगा। ऐसा करके देखिए, आप पायेंगे, आपका बच्चा न स्वयं से समस्या है, न आपको लिए समस्या है।

मुख्य कारण

अक्सर इन व्यवहार-समस्याओं के मूल में निम्न कारण हो सकते हैं

घर की परिस्थितियाँ : भ्रम का अभाव, माता-पिता के बीच संपर्क, अनियमित चित्त, नाममजबूत या अति ध्यस्त या, माता-पिता द्वारा दूसरे बच्चे या बच्चों के प्रति पक्षपात या, उपेक्षित बच्चे से ईर्ष्या-द्वेष की भावना का जन्म। घर में बड़ों का स्वार्थी, लालची या भ्रष्टाचारी रूप भी इन समस्याओं को जन्म दे सकता है। अनुशासन के नाम पर दमन, मारपीट, ताड़ना या दमके बदले ताड़ने में अथवा स्वतन्त्रता, स्वार्थी, पर-निर्भर बन जाते हैं। घर में स्वावलम्बन और जिम्मेदारी उठाने के अवसरों का अभाव, माता-पिता द्वारा मान-बान में झूठ बोलना, छोटी मारना या उनकी आशङ्कर प्रशंसा में पक्षपात। दूसरे बच्चे की घोषणा, गुणों की प्रशंसा करने कम बोलने बच्चे को नीचा ठहराने की आदत भी उसे को बिगोटी या दम्ब बना देती है। बच्चे की क्षमता

और योग्यता से अधिक आशा लगाना। पढ़ाई में पीछे रहने पर प्रोत्साहित करने की बजाय उसे प्रताड़ित और अपमानित करना। घर में नए छोटे बच्चे के आगमन पर माझूमे से एक या अधिक बच्चे के मानसिक और बौद्धिक विकास में बाधक हो सकते हैं।

स्कूल की परिस्थितियाँ : स्कूल में व्यक्तित्व-विकास के बजाय केवल किताबी पढ़ाई पर जोर, स्कूल का वातावरण ठीक न होना। बुरे बच्चों की कुसंगति, अध्यापकों की लापरवाही, पढ़ाई के विषयों का या स्कूल के स्तर का अथवा अंग्रेजी माध्यम का बच्चे की मानसिक क्षमता से भारी पड़ जाना। नजर की कमजोरी, कोई शारीरिक कमी या घर की परिस्थितियों के कारण मानसिक उत्तमन से उसका पढ़ाई से पिछड़ना।

स्वास्थ्यहीनता या शारीरिक कृत्तियाँ

बच्चा शारीरिक कमियों या कमजोरी, बीमारी आदि कारणों से भी व्यवहार समस्या का शिकार हो सकता है। उसकी 'एड्रिनीन' ग्रथियाँ ठीक काम न कर रही हों, 'टाइटल' या 'एडीनायड्स' सूजे हों, वह लगातार खाँसी-जुकाम, मिरदद से पीड़ित रहता हो, उसकी नजर कमजोर हो, उसमें खून की पोषण की कमी हो, वह बार-बार बीमार पड़ता हो और उस पर पूरा ध्यान न दिया जाता हो तो वह पढ़ाई में भी पिछड़ सकता है। चिडचिड़ा, बदमिजाज और क्रोधी भी हो सकता है। बहुत दुबला या अधिक मोटा अथवा सावला होने पर भी होना भावना से भिन्न सकता है। उसमें जन्मजात विकार या बाद में किसी बीमारी, दुर्घटना आदि से कोई शारीरिक नुति हो और इस बात पर उसे उसके साथी छँडते हों तो भी समाज से बदले की भावना या हीनभावना से भरकर वह अपराधी व्यवहार कर सकता है।

हीनता के कारण या तो वह बाह्य समाज से कटकर अकेला रहना पसंद करेगा, और इस तरह वह आत्मकेंद्रित हो, दम्ब, डरपोक, सखेची नर्तक होकर पढ़ाई में व जीवन की प्रतियोगिता में पिछड़ने लगेगा। या फिर बदले की भावना से क्रोधी, उद्ध्व, घरायसी और मूर हो जाएगा। समय पर उसे भावना न जाए तो गुंडा, अपराधी भी बन सकता है, जबकि समय पर उस पर ध्यान देने से क्षिति के रूप में वह असामान्य गुणों का स्वामी भी हो सकता है।

इस तरह इन सभी समस्याओं के भिन्न-भिन्न परिस्थितियों में भिन्न-भिन्न कारण होते हैं। पर मूल कारण होता है : उपेक्षा या अति सुरक्षा। इसलिए कुछ विशेष समस्याओं में संबंधित विशेषज्ञों की राय के अलावा अन्य सभी सामान्य समस्याओं के लिए इन सामान्य नियमों पर ध्यान दें :

—सर्वप्रथम तो बच्चे का डॉक्टरों की परीक्षण करवाकर उसकी बीमारी, कमजोरी, नजर की कमजोरी आदि का इलाज कराएं। शारीरिक नुटियों का भी यथासंभव समाधान



माँ की स्नेहिल गोद व भौतिक सुख-सुविधा बच्चे के भावात्मक विकास की बुनियादी आवश्यकता है

खोजा जा सकता है। बच्चे को साहसी आत्मविश्वासी व स्वनिर्भर बनने में सहायता करें और उसे अपनी असामान्य स्थिति से निपटने तथा दुनिया का सामना करने के लिए तैयार करें। इस सबंध में बच्चे की देर तक उपेक्षा ठीक नहीं होगी।

—हर बच्चे को अपने अभिभावकों से निरंतर प्यार, ध्यान, भौतिक व भावात्मक सुरक्षा पाने का हक है। प्यार और प्रोत्साहन उसके मानसिक स्वास्थ्य के लिए जरूरी खुराक है और भौतिक व भावात्मक सुरक्षा पाना उसका मूलभूत अधिकार है; उसकी बुनियादी आवश्यकता है। हर बच्चे की ये मौलिक आवश्यकताएं पूरी की ही जानी चाहिए। यदि माता-पिता इनकी पूर्ति के लिए प्रयत्नशील रहेंगे तो शेष सभी बच्चों को बच्चा स्वयं स्वीकार कर लेगा या उसे इसके लिए आसानी से तैयार किया जा सकेगा।

—बच्चे के स्वतंत्र विकास के लिए उसकी कमियों व गलतियों को सहानुभूति पूर्ण ढंग से दूर करने में मदद करनी चाहिए और उसकी छिपी अविकसित प्रतिभा को उभारने के लिए उसे निरंतर प्रेरणा-प्रोत्साहन देना चाहिए। पर उससे उसकी आयु व क्षमता के अनुसार ही अपेक्षा की जानी चाहिए, उससे अधिक नहीं। इस सबंध में किसी बच्चे के साथ उसकी तुलना करने का ढंग बदलिए, उसकी दूसरों से भिन्नता, स्वतंत्र सत्ता को स्वीकारिए, वह जो है, जितना है, उसी रूप में, उसी क्षेत्र में, उसी दिशा में उसे आगे बढ़ाइए।

—बच्चे को यथासंभव आत्मनिर्भर व स्वावलंबी बनाइए। कहीं सहायता करिए, तो कहीं स्वयं भी थोड़ा जूझने दीजिए। उस का भविष्य उसके संतुलित विकास पर ही निर्भर है।

—घर में यथासंभव सच्चरित्रता व शांति का वातावरण रखिए। बच्चे के सामने कलह का परिणाम उसके लिए घातक होगा। इसी तरह झूठ बोलने, झूठे दम या दिखावे में विश्वास करने का भी। आज माता-पिता से एकदम आदर्श-चरित्र का उदाहरण प्रस्तुत करने की अपेक्षा व्यर्थ है। फिर भी यथासंभव बच्चे को घर में अच्छे आचरण का पाठ ही मिलना चाहिए, अन्यथा गलत बातों का अनुकरण उसे गलत मार्ग पर ले जाएगा ही।

—एक बच्चे से दूसरे को, भाई से बहन को कम सम्मान, किसी के प्रति उपेक्षा, किसी के प्रति पक्षपात दिखाना दोनों को बिगाड़ना है। माता-पिता को इस ओर सचेत रहना चाहिए।

— घर में नए बच्चे के प्रागमन पर भी ध्यान रखना होगा कि पहले बच्चे का स्थान एक झटके से न छीना जाए। उसे धीरे-धीरे इसके लिए मानसिक रूप से तैयार किया जाए। छोटे भाई-बहन की कुछ जिम्मेदारी उस पर भी डाल उसे उससे प्यार करना सिखाया जाए, ताकि वह उसे अपनाए, अन्यथा बड़े बच्चों को नए बच्चे से ईर्ष्या हो सकती है फिर वह ईर्ष्या में आ छोटे को मारपीट सकता है, उसकी चीजें छीन सकता है, उसकी नकल में बिस्तार भ्रियो सकता है, मा का साम्निध्य व ध्यान पाने या उससे मददा लेने के लिए जितो, क्रोधी, उद्दण्ड या मानसिक रोगी हो सकता है।

— बच्चे को अपना लघु स्त्स्करण समझना भूल है। हर बच्चा अपनी एक विशेषता लेकर आता है। उसे जबरदस्ती अपनी महत्वाकांक्षाओं या सपनों के अनुकूल चवाना भूल होगी। उसके मानसिक शुफाव और उसकी शारीरिक-मानसिक क्षमता के अनुसार ही उसे दिशा दीजिए।

— हमारा ध्येय बच्चों को सुधारना नहीं, बनाना हीना चाहिए। सुधार की बात तो विमाड के बाद आती है। प्रयत्न करें कि बिगाड़ न हो।

— बच्चा न्यायसंगत रूप से, अपना हक पाए व आप उसके स्वतन्त्र अस्तित्व को स्वीकार उसे ठीक दिशा देने में न्यसकी महामता भर करें, वह भी मित्रवत् सहानुभूति पूर्ण ढंग और व्यबहार से। उसे उचित सुविधाएं व अवसर देकर, पर पूर्ण सुविधाओं के साथ मनमानी करने के लिए अकेला छोड़ कर नहीं। उसकी प्रवृत्तियों व गतिविधियों का भूत्पांकन करने के लिए उस पर एक सतर्क, किंतु तटस्थ दृष्टि रख कर, सीधे बात-बात में रोक-टोक या हस्तक्षेप द्वारा नहीं।

— बच्चे के स्कूल का चुनाव भी सोच-समझ कर करें। आगे बसकर दिखाए जाने वाले विषयों का भी। माता-पिता व अध्यापकों के बीच निरंतर संपर्क, विचार-विमर्श परस्पर सहायता द्वारा ही बच्चे की शिक्षा-प्रगति व मानसिक विकास को सही दिशा दी जा सकती है।

— अंत में फिर वही मूल बात कि समस्याएं अकारण नहीं होती। अपने बच्चे की समस्या का कारण समझने की कोशिश करिए व उसी अनुसार उसका हल निकालिए।

कुशल मां-बाप की तारीफ इसी में है कि समस्या का कारण उपस्थित ही न होने दिया जाए; हो तो उसे शुरू में ही पहचान, उसे आगे बढ़ने से रोक जाऐ। बच्चे और अभिभावक में निरंतर संपर्क व आदान-प्रदान से ही यह संभव है, फिर मले ही व्यस्तता के बीच कुछ सण ही उसे रोज क्यों न मिलें।



गए तिशु के प्रागमन पर बड़े भाई बहन को उसकी देख भास में प्राणीवार बनाकर उनमें प्यार को मौव सुदृढ़ कीजिए

विशेष समस्याएं

इन सामान्य बातों पर ध्यान देने से बहुत सी सामान्य समस्याओं का समाधान संभव है। फिर भी कुछ विशेष समस्याओं के समाधान के लिए यहां अलग से भी विचार करना जरूरी सवा। ये प्रमुख समस्याएं हैं :

बिस्तार भ्रियोना

बाल मनोवैज्ञानिकों के अनुसार दो वर्ष की आयु तक सोते हुए भ्रुन-त्याम कोई चिंता की बात नहीं। अपने बच्चों के भ्रुन-त्याम का सयय शान्नुम करके माताएं उस समय उठकर उन्हें पैशाव करा दें। यदि बच्चा बिस्तार भ्रियो भी दे तो बिना उस पर कोध किए कपड़े बदल देने चाहिए। पर दो वर्ष की आयु के बाद भी यह आदत बनी रहे; बार-बार



मानसिक तनाव, भय, चिन्ता, भारी कारणों से भी बच्चे बड़ी मात्रा तक बिस्तर भिगोते रहते हैं

सिखाने पर भी बच्चा रात को सोते समय बिस्तर भिगो दे, तो समस्या का समाधान खोजना होगा।

अनैच्छित या अपेक्षित रूप में बच्चा बिस्तर भिगोता रहता है तो इसके कारण शारीरिक, मानसिक भी हो सकते हैं, पारिवारिक वातावरण संबंधी भी और बच्चे को सही प्रशिक्षण न मिलने से संबंधित भी।

शारीरिक कारण : कुछ प्रमुख कारण हैं, पेट में कृमि होना, रात को अधिक मात्रा में भोजन करना, सोते समय दूध, पानी आदि अधिक मात्रा में लेना। कब्ज और अपच, सामान्य कमजोरी व अपोषण, गले की गिल्टियाँ की मूजन, पेशाब में एसिड व खट्टापन होना। कोई शारीरिक विकृति या मूत्र-मली में संक्रामक रोग आदि।

मानसिक कारण : मानसिक कारणों में भय, चिन्ता, तनाव, कोई हीन-भावना, छोटे भाई-बहनों से ईर्ष्या, माँ से बदले की भावना, माँ का ध्यान आकर्षित करने का अचेतन उपक्रम, रात को सोते समय डरावनी कहानियाँ सुनना, उपेक्षा, अकेलापन व असुरक्षा अनुभव करना। एकाएक घर या स्कूल बदलना, घर में नन्हें भाई-बहन का आगमन, परिवार में कोई दुःख घटना या अचेतन विद्रोही भावना आदि प्रमुख हैं।

वातावरण संबंधी कारण : वातावरण संबंधी कारण भी प्रायः ये ही हैं। क्योंकि घर में उपेक्षा, पक्षपात, नैरेभाव कलह, प्यार का अभाव, असुरक्षा का वातावरण होने से ही मानसिक समस्याओं की उत्पत्ति होती है और बच्चा भय, तनाव, ईर्ष्या आदि से ग्रस्त होता है।

प्रशिक्षण संबंधी कारण : कई माताएं बच्चों को अत्यधिक सुरक्षा व लाड़-प्यार देकर उन्हें हमेशा बच्चा ही रखना चाहती हैं। अतः उन्हें समय पर सही प्रशिक्षण देने के बजाय स्वयं उनकी सेवा में लगी रहती हैं, तो बच्चे लापरवाह हो जाते हैं। सही आदतें नहीं सीखते। जब बच्चों को ठीक सिखाया ही नहीं जाता और घर में इस क्रिया के लिए नियत स्थान, नियत समय भी नहीं होता तो वे न स्वयं पर नियंत्रण रखना सीखते हैं और न नियमितता की आदतें। माताएं पहले सोचती हैं, 'बड़ा होकर अपने आप सीख जाएगा' और समय पर सही प्रशिक्षण के अभाव में स्थिति उनके हाथ से निकलने लगती है।

समस्या को रोकथाम

सर्वप्रथम माँ बच्चे की शारीरिक जांच कराएं व जो कमी हो उसका इलाज कराएं।

—बच्चे को हर काम समय पर, सही जगह, सही ढंग से करने की आदत डालने के लिए उसे समय-समय पर प्रशिक्षण दें। याद रखें, कभी भी धमकी, सजा, अपमान या इनाम के सातव से सही ट्रेनिंग नहीं दी जा सकती। यह ट्रेनिंग सख्ती से नहीं, धैर्य व प्रेम से दी जानी चाहिए व नियमित रूप से दी जानी चाहिए।

—बच्चे को रात में बहुत ठूस कर न खिलाएं। अधिक पानी भी न पिलाएं। इस तरह की समस्या वाले बालक को सोने से काफी पहले भोजन करा देना चाहिए व सोते समय अधिक मात्रा में तरल पेय भी नहीं देना चाहिए।

—स्वयं कपट उठाकर रात को बीच में उठा बच्चे को पेशाब करा दें। कुछ समय बाद उसी अवधि में बच्चा स्व. बताने या उठने लगेगा।

—बच्चे को पीठ के बल ही सुलाएं। ऐसी ही आदत डालें।

—कब्ज न होने दें। कब्ज हो तो दिन में काफी पानी पिलाएं। पेशाब में एसिडिटी या खट्टापन हो तो वह भी पानी से निकल जाएगा। -

—पेट में कृमि हो तो उनका इलाज करें।

—बच्चे को प्यार व सुरक्षा का आश्वासन दें। कारण

खोजकर उसे भय, चिंता, तनाव से मुक्त करना जरूरी है :
 उसे आत्मविश्वास बढ़ाने के लिए प्रेरित करें. रात को
 सोते समय डरावनी कहानियां न सुनाएं. स्वतन्त्रता, सम्मान
 सहानुभूति मिलने पर वह ठीक हो जाएगा. इसके लिए उसे
 खेल, मनोरंजन की तरफ भी लपाना चाहिए.

—सजा के रूप में उसके भीगे कपड़े भी धुलवाने में
 उसका सहयोग लें लेकिन ताड़ना न दें. उसे दूसरों के सामने
 लज्जित न करें. वह अपनी शारीरिक क्रियाओं पर नियंत्रण
 कर सकता है, यह विश्वास दिलाते रहें और सहानुभूतिपूर्ण
 ढंग से समझाएं.

क्रोध और उद्दण्डता

तीन-चार वर्ष की आयु तक क्रोध प्रदर्शन व उर्तेजक
 व्यवहार स्वाभाविक है. पर बात-बात पर मचलना, रुटना,
 गुस्से से हाथ-पैर पटकना चीखना, जमीन पर सोटना,
 सिर फोड़ना, चीजों की तोड़-फोड़ करना, अवज्ञा व बद-
 मिजाजी से जवाब देना आदि हरवर्षे हृदय से ज्यादा होते तो
 इस समस्या का निदान खोजना चाहिए.

इसके प्रमुख कारण हो सकते हैं. बच्चों की अपना
 काम या छोटे-मोटे काम अपने हाथ से न करने देना. उसके
 प्रशंनों का उत्तर न देना. छोटे भाई-बहन के प्रति पक्षपात
 व उसकी उपेक्षा, उसे बिना कसूर सजा देना. उसकी चीजें,
 खिलौने उससे छूटे बिना किसी को दे देना. उसके अस्तित्व
 को भुसा देना या अव्यवहार करना. उसे बात-बात में टोकना
 या डांटना. पर में समय व अनुशासन का अभाव और घर
 की अस्त-व्यस्तता, उसकी आत्मसम्मान की भावना या अहम
 को चोट लगना; घर में कसह का वातावरण, खेलकूद व
 मनोरंजन के अवसरों की कमी और प्यार व सुरक्षा का
 अभाव. इसके अलावा शारीरिक कमजोरी, कोई नुस्ति या
 अत्यधिक थकावट आदि भी बच्चे को उद्दंड या अवज्ञाकारी
 बना सकते हैं.

निदान : बच्चे पर ध्यान दें, प्यार व सुरक्षा का
 आवासन दें, उसे समय दें; उसके प्रशंनों का उत्तर दें. देखें
 कि उसके प्रति पक्षपात या अन्याय न हो. उसे बिना कसूर
 सजा न मिले. हर समय निर्पेक्षा न दें. उसकी बुनियादी जरूरतों
 व उचित मांगों की पूर्ति करने का प्रयत्न करें. उसकी आक्र-
 मणकारी प्रवृत्तियों को राह देने के लिए उसे दौड़ने-भागने
 व साहस वाले कार्यों में लगाएं.

उसके बिगड़ने पर अपना धैर्य न छोड़ें. उसे सात्वता व
 व संभावों पर उसकी अनुचित मांग पर मुकं नही. उसे
 सात्वत देकर न मनाएं, अन्यथा वह इसे अपना हथियार
 बना लेगा व बार-बार रो-मचलकर अपनी बात मनवाने के
 लिए आप पर दबाव डालेगा. शांत हो जाने पर उसे गस्ती
 का अस्सास कराएं. घर सावधानी वरतें कि उस पर आत्म-
 न्याय या अपराध भावना हावी न हो जाए, अन्यथा स्थिति
 के दूसरी तरफ करवट ले जाने की आशंका रहती है. बच्चा
 सहम कर या अपराध-भावना से घिरकर अपने भीतर
 सिमट सकता है. घर से भागने या आत्महत्या करने तक
 की प्रवृत्ति उसमें जाग सकती है. बच्चे को कमजोरी, अपो-
 पण व थकावट से बचाने का उपाय भी करना चाहिए कि
 वह लड़कियां न रहे. परिवार में उसके अस्तित्व के महत्व
 को स्वीकारें. उसे छोटी-मोटी जिम्मेदारियां सौंपने, इसे
 सम्मान और स्वावलंबन देने, उसे अभिव्यक्ति का अव-
 सर देने से भी समस्या का समाधान होगा.

अंगूठा चूसना व नाखून कुतरना

छोटे शिशुओं का अंगूठा चूसना एक स्वाभाविक
 प्रक्रिया है, जो इस बात का प्रतीक है कि बच्चे में चूसने की
 समता जन्मजात होती है.

प्रारम्भ में तो शिशु अपनी भूख शांत करने के लिए
 ही उंगली या अंगूठा मुँह में डालता है; फिर उसे अंगूठा या
 ही बदले में चूसनी चूतने में आनंद अनुभव होने लगता है
 और इसके बाद इस आनंद को वह अपनी परेशानी या तनाव
 को कम करने के साथ जोड़ लेता है. शिशु के लिए प्रायः यह
 परेशानी मां से देर तक बिलम्ब या सुरक्षा के अभाव में
 ही पैदा होती है. इसका मतलब है, मां की गोद की सुरक्षा
 के एवज में वह चूतनी या अंगूठा चूसकर एक मानसिक
 सतुष्टि प्राप्त करते हैं.

लेकिन छह माह की आयु के बाद भी बच्चा अंगूठा
 चूसता है तो इस बात का प्रतीक है कि बच्चे को मां का
 स्नेह व सान्निध्य पूरा नहीं मिल पाया है, अकेला होने पर
 किसी मानसिक तनाव या बोझ होने पर बच्चे को अंगूठा
 चूसने की आदत पड़ जाती है.

शिशु को मां का दूध पूरा न मिले, मां की गोद में देर
 तक रहने का अवसर न मिले, उसे पूरा प्यार न मिले या
 किसी भय, उपेक्षा या हीनभावना से वह ग्रस्त रहने लगे तो
 अंगूठा या चूतनी चूसकर वह अपने लिए एक सहारे की
 खोज कर लेता है. साधारण माताओं, कामकाजी या अधिक
 व्यस्त माताओं के शिशुओं के माथ इसीलिए यह समस्या



रबड़ के टुकड़े टूट कर या गलकर बच्चे के मुँह में जा सकते हैं जो उसे भारी हानि पहुँचा सकते हैं।

डाँटने से बच्चे इसे अपने मान-अपमान से जोड़ लेते हैं और अचेतन रूप से माँ को चिढ़ाने के लिए भी अपनी यह आदत पक्की कर लेते हैं। ऐसे समस्याग्रस्त बच्चे कभी-कभी तो बड़े होकर भी इस आदत के शिकार रहते हैं। ऐसे मामलों में मन-चिकित्सक से परामर्श लेना चाहिए।

थोड़े बड़े समस्याग्रस्त बच्चे का ध्यान सृजनात्मक कार्यों व खेलों की तरफ लगाइए। उसे यथासंभव रुचिकर कार्यों में व्यस्त रखिए। उसे अतिरिक्त खेल व सुरक्षा का आश्वासन दीजिए। लेकिन अंगूठा छुड़ाने के लिए झटके में बच्चे के मुँह से अंगूठा निकालने से बच्चा जिद्दी हो जाता है और छिपा कर अंगूठा चूसने लगता है। अंगूठे पर कड़वी या तीखी चीज बाँधने से कोई फायदा नहीं क्योंकि इससे बच्चा अपराध-भावना से घिर सकता है।



...यदि किसी कारणवश अंगूठा चूसने की आदत पड़ ही गई है तो उसे बदले में चूसनी दें

असुरक्षा या अकेलापन अनुभव करने पर बच्चे सहारे के रूप में अंगूठा चूसने की आदत डाल लेते हैं...

अधिक होती है। माताएं अपना पीछा छुड़ाने या समय बचाने के लिए पहले यह आदत लगने देती हैं, फिर जब बच्चा इसे छोड़ता नहीं तो परेशान हो जाती हैं।

फिर भी दो-तीन साल तक यह आदत उतनी भावात्मक समस्या नहीं, जितनी भौतिक। क्योंकि अंगूठा या चूसनी चूसते रहने से शिशु को कई हानियाँ हो सकती हैं: जैसे सफाई का लगातार ध्यान रखना संभव न होने पर गंदी जंगली या चूसनी मुँह में डालने से शिशु का बार-बार संक्रमण का शिकार हो बीमार पड़ना, उसका गला खराब होना और दाँतों की बनावट बिगड़ना आदि। इसलिए प्रारंभ से ही ध्यान रखना होगा कि बच्चे को यह आदत न पड़े।

यदि आरंभ में ध्यान न देने से बच्चे में अंगूठा चूसने की आदत पड़ ही गई है और बच्चा उसे छोड़ने की तैयार नहीं तो उसे बदले में चूसनी दें क्योंकि यह अपेक्षाकृत कम हानिकारक होती है व बच्चे दो वर्ष की आयु तक पहुँचते-पहुँचते इसे छोड़ देते हैं। इससे दाँतों की संरचना पर भी कोई दुष्प्रभाव नहीं पड़ता, लेकिन चूसनी साफ, स्वच्छ व अच्छी किस्म की होनी चाहिए। यदि बच्चा दाँत निकाल रहा है तो चूसनी थोड़ी पुरानी होने पर बदल दें क्योंकि

नाखून कुतरना, होंठ काटना, बाल तोटना, कपड़े का कोना मरोड़ते रहना, बेमनसब आखें झपकाना आदि आदतें भी आत्मविश्वास की कमी व सुरक्षा के अभाव में ही लगती हैं। अतः इन्हें छुड़ाने के भी उपाय वही हैं—बच्चे को प्यार व सुरक्षा का आश्वासन देना, उसकी नही इच्छाओं की पर्याप्त पूर्ति करना, सहानुभूति से उसकी बात सुनना भय या हीन भाव या उपेक्षा-प्रति दूर कर उसका आत्म-विश्वास बढ़ाना और उसकी निरर्थक क्रियाशीलता को सार्थक क्रियाओं की ओर मोड़ना। ऐसे बच्चों की धूमने-फिरने, खेलने की आजादी पर रोक न लगाएं व उन्हें स्वाक जोड़ने, मनके पिघने जैसे शिष्टात्मक व क्रियात्मक खेलों में लगाएं। इससे उनकी क्रियाशीलता को उचित राह मिलेगी।

संकोची, नर्वस, सुस्त, डरपोक व रोंदू बच्चे

क्रोध, उद्वेगता व दुःसाहस के विपरीत कुछ बच्चों में भय, संकोच, नर्वसनेस, सुस्ती जैसी स्वभावगत आदतें विकसित हो जाती हैं, तो इसका कारण घर का वातावरण भी होता है और कहीं ये आदतें मा-बाप, बड़े भाई-बहन से विरासत में भी मिलती हैं। यदि बच्चे को कोई भी काम करने से यह कहकर टोकते रहें कि यह तुम्हारे बस का नहीं...कला चीज टूट जायेगी...यह तुम खराब कर दोगे...इससे तुम्हें चोट लग जायेगी...यह खाकर तुम बीमार पड़ जाओगे...अकेले बाहर मत जाओ...यह मन करो...यह मत करो...आदि तो न केवल बच्चे का कुछ करने का उत्साह भग होगा, उसका स्वयं पर मे विश्वास उठ जायेगा। उस पर कोई चीज तोड़ देने, अकेले बाहर जाने, ऊँचे स्तूल पर चढ़ कर कोई चीज उतारने की-कोशिश में गिर जाने, गलत ढंग से उसे डाट, मार पड़ती रहेगी तो धीरे-धीरे वह उन कामों से हटता जायेगा।

उसके मन में एक भय समा जायेगा कि गह कहींवा तो यह पुश्तान हो जायेगा और वह भय, दुर्बिधा का शिकार हो डरपोक, सुस्त व आलसी बन जायेगा। आत्मविश्वास छो कर नर्वस, दबडू, पिछलग्गू व पर-निर्भर बनता जायेगा। अंत में हीन भाव से फिर समझाग्रस्त हो जायेगा। हीनता से फिर दूसरों के प्रति ईर्ष्या भी उत्पन्न होगी और अपनी अयोग्यता असमर्थता या पिछलग्गून से खीस कर वह प्रति-कार व बदले की भावना से भर, गलन-व्यवहार करने लगेगा।

बच्चे की सहज जिज्ञासाओं का उत्तर न देने पर भी उनकी कुछ धोड़ने-जानने की इच्छा वही दबने लगती है और उसकी प्रतिभा का विकास कुंठित हो जाता है। कोई प्रश्न पूछने पर बदले से डांट मिलने पर वह महम कर चुप



हर बात में रोने-मचलने वाले बच्चे
भवसर जिद्दी या डीठ होते हैं

तो हो जायेगा, पर यही चुप्पी बाद में उसके लिए घातक सिद्ध होगी।

बच्चे से उसकी क्षमताओं से अधिक आशाएं नगाना भी उसे हीनता व दबडूपन की ओर प्रेरित करना है। अतः इन हानियों से बचाने के लिए बच्चे की जिज्ञासाओं का पर्याप्तान करें। उसे शक्ति भर छोटे-मोटे काम स्वयं करने दें उसे छोटी-मोटी जिम्मेदारियां सौंपे। उनकी बात मानें या न मानें, उसकी बात की कदर अवश्य करें व न मानने वाली बात क्यों नहीं मानी जा सकती, उसे समझा दें कि वह दुर्बिधा में न हो। बस आगे बढ़ने के लिए प्रोत्साहित करें पर उसकी शक्ति-सामर्थ्य से ज्यादा न उसे उकसाएं, न उससे आशा लगाएं।

दूसरे अपेक्षाकृत अधिक योग्य व साहसी बच्चों से तुलना कर उसकी हीनभावना न बढ़ाएं। उसका रक्तान देख-

कर उसी दिशा में उसे आगे बढ़ाने का प्रयत्न करें। उसकी गलतियों, कमियों पर नकारात्मक के बजाए रचनात्मक रुख अपना कर उसे काम करने से रोकने के बजाए सही ढंग से काम करना सिखाएं। उसे बोलने, अपनी राय प्रगट करने, कमरे में व गली में अकेले आने के लिए प्रोत्साहित करें। अंधेरे का, बाहर का, उद्बुद्ध सड़कों का डर दूर करने के लिए उसकी सहायता करें। उसे रात को डरावनी कहानियां न सुनाएं। उसकी बात सुनें, उसे समय दें, सुरक्षा व प्यार का आश्वासन दें। स्वयं से डर तक अलग न रहें। हावियों व अच्छे साधियों के साथ व्यस्त रहें, अकेला बैठ कर सोचने न दें। घर में किसी सदस्य का उसके साथ पक्षपात न हो, उसका अपमान न हो, इसका ध्यान रहें। बच्चा समय पर संभल कर सामान्य भी हो जाएगा। पर इन भावात्मक कारणों के अलावा बुद्धि-मंदता या बीमारी, कमजोरी के कारण भी बच्चा दबू, नर्वस व रौंदू हो सकता है। तब उसका इलाज भी इसी अनुसार करना होगा। चिकित्सा व पोष्टिक खुराक के बाद अनावश्यक यकान-तनाव से मुक्त होने पर ही ऐसे कुछ बच्चे ठीक हो जाते हैं। (बुद्धि-मंदता के लिए संबंधित अध्याय में बाल-मनोवैज्ञानिक के सुझाव देखें।)

हर समय बात-बेबात, बहाना कर-करके रोने वाले बच्चे जिद्दी भी हो जाते हैं। अतः बच्चे की हर बात को रोकर मनवाने की आदत को बढ़ावा देना ठीक नहीं। अधिक लाड़ या अत्यधिक सुरक्षा ही प्रायः ऐसे बच्चों को बिगाड़ती है या अत्यधिक उपेक्षा। इसलिए अभिभावक अपने व्यवहार में संतुलन लाकर ही उनकी यह आदत सुधार सकते हैं।

झूठ और चोरी की आदत

बच्चों को बात-बात में सच बोलने, किसी की चीज बिना इजाजत न लेने-उठाने के उपदेश तो निरंतर मिलते रहें पाठ्य-पुस्तकों में भी ये ही आदर्श सिखाए जाएं पर घर में व आसपास चोरी, झूठ का वातावरण भी उन्हें बराबर मिलता रहे तो यह विरोधाभास न केवल उन्हें इन आदर्शों से विमुख कर देता है, गलत-सही, सच-झूठ का निर्णय न कर पाने से यह मानसिक दुविधा उन्हें ऊपर से दुःसाहसी व भीतर से अपराध-चेतना से ग्रस्त कर मानसिक रोगी भी बना सकती है।

एक तो माता-पिता इस बारे में स्वयं सतर्क नहीं रहते कि अनावश्यक या निरर्थक झूठ बच्चे के सामने न बोले जाएं, दूसरे शुरू में बच्चे के छोटे मोटे झूठ को जब वे मनो-रंजक ढंग से लें 'हमारे नटखट साहबजादे ने आज यह किया...' 'इस तरह फलों को चकमा दिया...' 'थो सफाई



पोड़े से नुक्सान से सजा या मार का डर बच्चे को झूठ बोलने पर बाध्य कर देता है

से झूठ बोला...' आदि वाक्यों से उसे गौरवान्वित करते हैं तो साहबजादे की यह आदत आगे बढ़ती रहती है। पापा भीतर हैं और बच्चे से बाहर कहलवा रहे हैं; 'पापा घर में नहीं हैं,' मम्मी पापा से झूठ बोल रही हैं, पापा मम्मी से, और बच्चा हर समय यह देख-सुन-समझ रहा है तो फिर उसमें झूठ पनपने पर उसे ही क्यों दोष दिया जाए ?

बच्चे अक्सर सजा या मार के डर से भी झूठ बोलते हैं। जिन घरों में बच्चों के साथ अत्यधिक सख्ती बरती जाती है या कठे अनुशासन में रखा जाता है और बच्चा यह अनुभव करता है कि थोड़ा झूठ बोलने या चालाकी से सजा अपमान या दण्ड से बचा जा सकता है, तो वह झूठ बोलने का आदी हो जाता है। इसका समाधान यही है कि नुक्सान होने पर अधिक सख्ती न बरती जाए, यदि वह अपना कसूर स्वीकारता है तो उसे सच बोलने के लिए प्रशंसित किया जाए। माता-पिता का स्नेह व आश्वासन मिलने से बच्चा जल्दी सुधर सकता है।

यदि बच्चा अपनी पढ़ाई के बारे में आपसे झूठ बोलता

है, अपनी प्रोग्रेस-रिपोर्ट आपसे छिपाता है, अपने साधियों पर रोब गांठने के लिए झूठ बोलता है तो ये सक्षण सामान्य नहीं, उसे यहीं पर समाप्तिए. समस्या की तह में जाकर कारण खोजिए और उनका निवारण करिए. कहीं ऐसा तो नहीं है कि स्कूल की पढ़ाई उसके लिए अधिक भारी पड़ रही है, यदि आप उसकी सामर्थ्य से अधिक अच्छी प्रोग्रेस-रिपोर्ट की आशा रखती हैं तो हो सकता है वह किसी डर, परेशानी, दुविधा मानसिक तनाव या टीचर के पदापात-पूर्ण व्यवहार से पढ़ाई की तरफ ध्यान नहीं दे पा रहा हो. या अपने भाई-बहन या किसी अन्य बच्चे से पढ़ाई में पिछड़ जाने के कारण हीन भावना से ग्रस्त हो.

कारण के अनुसार ही उस समस्या का समाधान करिए. साथ ही उसे इस बात का अच्छी तरह एहसास करा दीजिए कि आपने उसका झूठ पकड़ लिया है. यदि आप इसकी उपेक्षा करेंगे तो वह समझ आएगा कि माता-पिता की ठगना बहुत आसान है. कारण की तह में गए बिना मार-पीट करने से बच्चा डीठ हो जाएगा, व अधिक सफाई से झूठ बोलना सीख जाएगा.

उसका मनोबल उठाइए, उसमें आत्मविश्वास जगाइए. वह जो है, वैसा है, उसे उसी रूप में स्वीकारिए. उसकी सामर्थ्य से अधिक आशाएं उससे न लगाएं. उस बच्चे को इस बात का भी यकीन दिलाता जरूरी है कि सभी व्यक्तियों में सभी गुण नहीं पाए जाते. जो गुण उसमें हैं, जिस विषय या हौसी में वह निपुणता प्राप्त कर सकता है उसे उसी दिशा में आगे बढ़ाइए, प्यार और प्रोत्साहन दीजिए, उसे अपने विश्वास में लीजिए; यही इस समस्या का हल है.

बच्चा स्कूल से किसी सहपाठी की पेंसिल उठा लाए, साथी का खिलौना छीनकर या छिपा कर रख ले और भुम्मी उसे मना न करे, उल्टे वह भी उस वस्तु को घर में रखकर खुश हो स्कूल जाने वाले बच्चे कुसंगति या अपने से अधिक सफल बच्चों के साथ रहकर चोरी की आदत सीख जाते हैं. बच्चों के पिता बच्चे के सामने दूकान में डंडी मारे या कार्यालय में स्टेशनरी चुराकर बच्चे को ला दे. बच्चा यह सब प्रायः देखता रहे और फिर गलत संगति में पड़ चोरी करने लगे तो भी उसे ही दोष क्यों दिया जाए ?

लेकिन कभी-कभी घर में वातावरण ठीक होने पर भी साधियों के साथ मिलकर बच्चे चोरी करने लगते हैं जिसके कई कारण हो सकते हैं—उसकी जरूरतें पूरी करने की मांग में सामर्थ्य होने पर भी इस ओर से सापरवाही या मा बच्चे की उपेक्षा, उसे उचित जेब खर्च न देना. सामर्थ्य अभाव में बच्चे को विश्वास में न लेना. सहपाठी न

बनाना. उसकी प्रारम्भिक समझियों की नजर अज्ञान करना आदि.

पर कई बार इनमें से कोई भी कारण नहीं होता और अच्छे छात्रे-पीठे घरों के बच्चे भी चोरी करने लगते हैं. तब भी इसकी जड़ पारिवारिक वातावरण में ही होती है. बच्चा उपेक्षा अन्वय, पदापात का शिकार हो, अकेला पड़कर असाधारण कृत्यों में आनंद लेने लगता है, जिसके पीछे अनेकान रूप से बदले की भावना या ध्यान साकारित करने की प्रवृत्ति होती है.

जो ही, बच्चे के व्यक्तिगत-विकास के लिए मां-बाप को प्रारंभ से ही ओर से संतर्क रहना होगा कि उसमें असाधारण प्रवृत्तियां न उभरें, न पनपें और दिखाई भी दें तो समय रहते उनका समाधान किया जाए कि वे आसते परिवर्ष न हों और उनका भविष्य धरातल न हो.

आज माता-पिता से यह अपेक्षा करना कि वे झूठ बिलकुल नहीं बोलेंगे और बच्चे के सम्मुख हर समय आदर्श आचरण ही रखेंगे, एक असंभव कल्पना जान पड़ती है. पर बच्चे के चरित्र-निर्माण के लिए उसके सामने अनावश्यक व निरर्थक झूठ तो बचाए ही जा सकते हैं. इसी तरह चोरी बाहे एक पेंसिल की ही या एक पैसे की, प्रारंभ से ही बच्चे



किसी वस्तु का निरंतर प्रभाव भी बच्चे को चोरी के लिए प्रेरित करता है

को इस ओर से हटाना चाहिए। उसकी बुनियादी व उचित जरूरतों को यथासंभव पूर्ति भी की जानी चाहिए और आडंबर, दिखावे व फिजूलखर्चों की उसकी आदतों पर भी समय रहते रोक लगाई जानी चाहिए, अन्यथा उसे चोरी की आदत पड़ सकती है।

जरूरी नहीं कि अधिक पैसा है तो बच्चे को जरूरत में अधिक जेब खर्च दिया जाए। इसी तरह सामर्थ्य न होने पर उसकी हर मांग पूरी करना भी जरूरी नहीं। जरूरी है, उसे स्थितियों के साथ सामंजस्य करने के लिए मही प्रशिक्षण देना, उसके प्रति अन्याय या पक्षपात न होने देना और उसे घर के सुख-दुख में भागीदार बनाना। बच्चे को जिम्मे-

दार नागरिक बनाने के लिए प्रारंभ से ही उसे छोटी-मोटी जिम्मेदारियां सौंपें। उसे भूलत राह पर जाने से रोकने के लिए उसे समय पर सभालें। पहले साइ में इन बातों को नजरअंदाज करने या हंसी में उड़ाने से बाद तो स्थिति हाथ से निकल सकती है।

एक बात और—यदि आप चाहते हैं कि आप अपने बच्चे पर भरोसा कर सकें तो प्रारंभ से ही उसे अपने विश्वास, सदेह से बचाएं, उसके आत्मविश्वास को बनाए रखने में, बढाने में सहयोग करें। पहले उसके स्तर पर, उसके दृष्टिकोण से समझें, फिर समझाएं। वह न आपका विश्वास भंग करेगा, न व्यवहार-समस्या पैदा करेगा।

• बच्चे की गोरी की आपा में बनने के लिए उसे उसकी आत्मा, आंतरिकताओं व अपने अन्तःकरणों का नियंत्रण करना सिखाया जाए।

• उदाहरण के लिए बच्चे को उनके दृष्टिकोणों के लिए स्वतंत्र छोड़ दें, अपने निर्णय उस पर न छोड़ें।

• जेब खर्च के भी गोरी बनाने के लिए भी प्रशिक्षण दें, बच्चा की आदत को भी आंतरिक को हस्तगत करती है।

• दृष्टिकोण का भी ध्यान रखें कि बच्चा अपनी पॉजिटिव गति में अग्रिम चले न सके।

• बच्चे की अनुपस्थिति में उसके पैसों न उठाए।

• सजा के तौर पर उसका जेब खर्च कम करने या बंद करने की धमकी न दें।

• प्रतिमाह या प्रति सप्ताह निश्चित समय पर बिना मांगे उसका जेब खर्च उसे दें, और जब तक कोई विशेष अनिवार्यता न हो उसे समय से पहले भी जेब खर्च न दें।



44

खेल खिलौने और मनोरंजन



बच्चे के स्वस्थ मानसिक विकास के लिए खेल और मनोरंजन का कितना महत्व है, यह बताने की आवश्यकता नहीं। उसका तो प्रारंभिक शिक्षण और शारीरिक-मानसिक विकास ही इसी माध्यम से होता है। आइए, देखें, इस दिशा में हम उसकी किस प्रकार सहायता कर सकते हैं,

मुह की कम गहरी टोकरी में रंग-विरंगे हानि रहित खिलौने भर कर उसके सामने रख दें। वह स्वयं अकेले या अपने किसी हम-उम्र साथी के साथ बैठ कर उनमें खेलता रहेगा।

—दो-तीन सप्ताह की आयु से ही शिशु को बाहर खुली हवा, धूप में टहलाना चाहिए। ताजी हवा, धूप से उसे आक्सीजन और विटामिन 'डी' की प्राप्ति होगी जिससे उसकी बढ़त ठीक होगी और उसकी हड्डियां मजबूत होगी। सरदी के दिनों स्नान से पूर्व मालिश व मालिश के बाद धूप-स्नान उसके अंगों के विकास व व्यायाम के लिए बहुत जरूरी है। गरमी में तो हल्के वस्त्रों और खुले हाथ-पैरों के साथ शिशु अपना व्यायाम स्वयं ही कर लेता है। पर सरदी के दिनों दबे-ठके शिशु को थोड़ी देर नंगे बदन या अधिक सरदी के हो तो कम कपड़ों के साथ धूप में अवश्य खेलने देना चाहिए। इसी तरह गरमी के मौसम में भी दिन भर भीतर रहने के बाद शाम को खुली हवा में सैर शिशु के लिए बहुत आवश्यक है। छोटे बच्चे को बगची में डालकर या उठा कर घूमाने ले जाए, फिर बगीचे की खुली हवा में थोड़ी देर उसे लिटा, बैठा दें और जी भर खेलने दें। बड़े बच्चे को उगली पकड़ कर साथ ले जाए, फिर बगीचे में स्वतंत्र रूप से ढींड़-भाग करने दें। हा, सैर के लिए ले जाते समय बच्चे की घुल भाथी, लू या सड़ हवा से बचाव की पर्याप्त व्यवस्था कर लेनी चाहिए।

बच्चे की पहली पसंद: खिलौने

छोटे बच्चे खिलौने देखकर ही हाथ-पैर हिलाने व अन्य शारीरिक क्रियाएं करने के साथ अपनी प्रसन्नता व्यक्त करने लगते हैं, इससे उनका शारीरिक व्यायाम होता है। जो में स्फूर्ति आती है। हड्डियां मजबूत होती हैं और उन्हें नैतिक तृप्ति मिलती है।

—जब बच्चा ठीक से बैठने या घुटनों चलने लग तो स्वयं खेलने का अवसर दें। किसी गते के डिब्बे या खुले



—एक से तीन-चार वर्ष की आयु में बिल्लोने ही बच्चे के संगी-साथी होते हैं और उनकी शिक्षा के साधन भी। तीन-चार वर्ष की आयु में आते-आते बच्चे अपने साथियों के साथ बाहर भी खेलने लग जाते हैं और कुछ वौद्धिक व्यायाम वाले बिल्लोने भी पसंद करने लग जाते हैं। चार वर्ष की आयु के बाद बच्चे बिल्लोने स्वयं मांगने व खोजने लगते हैं। सैद्धांतिक आधार वाले तथा वैज्ञानिक बिल्लोने देने की यही सही उम्र है, उसके बाद तो उनका समय स्कूल व घर में पढ़ाई तथा खेल के बीच बंट जाता है। आजकल जागरूक परिवारों में तो यह प्रक्रिया तीन वर्ष की आयु से ही नर्सरी शिक्षण के माध्यम से शुरू हो जाती है, तब भी स्कूल-पूर्व शिक्षण में खेल-बिल्लोने का ही प्रमुख स्थान रहता है। खेल और शिक्षण में समय का विभाजन नियमित स्कूली शिक्षा के बाद ही प्रारंभ होता है।

—खेल बिल्लोने के अलावा, बच्चों को लोरी, गीत, सरल नैय कविताओं, सरल-मनोरंजक शिक्षाप्रद कहानियों और नन्हें हाथों की सामर्थ्य भर मज्ही हस्त कलाओं के माध्यम से भी शिक्षण, मनोरंजन देने का प्रयत्न करना चाहिए। इस तरह खेल, मनोरंजन के साथ उनकी सृजनात्मक प्रतिभा को भी विकास की राह दी जा सकेगी।

खेल-बिल्लोने कैसे हों ?

बिल्लोनों का चुनाव बच्चे की आयु को ध्यान में रख कर किया जाना चाहिए। छोटे शिशु को हलके, छोटे, गोल



एक वर्ष के शिशु के लिए उपयुक्त बिल्लोने

किनारों वाले, बजकर आवाज करने वाले रंग-बिरंगे बिल्लोने दें, जिनके रंग चटक हों पर कच्चे न हों, अन्यथा मुंह में डालने से बच्चे को हानि हो सकती है। बच्चा जिस बिल्लोने से खेलता है, उसे उठाकर मुंह में भी जरूर डालता है उसकी उठा-पटक भी जरूर करता है। अतः उसे उसकी क्षमता से भारी बिल्लोने न दें। इनमें व टूट-फूटे किनारों के या चुभने वाले बिल्लोनों से बच्चे को चोट लगने का भय रहता है। मिट्टी के बिल्लोने भी छोटे बच्चों के उपयुक्त नहीं हैं। इनके रंग प्रायः कच्चे होते हैं और भुर-भुरे होने से बच्चा इन्हें तोड़-काट मिट्टी खा सकता है।

बैठने के बाद घुटनों के बल चलने के लिए बच्चे को बिल्लोना आगे कुछ दूरी पर रख कर दें व इस तरह आगे बढ़ने के लिए उकसाए। इसके बाद चलना सीखने के लिए पहले बाकर का ब फिर अपनी एक उंगली का सहारा दें। इस आयु में हिलाना-डुलाना बिसकना, चलना ही उनके लिए खेल व मनोरंजन है। स्वयं घुटनों या पैरों चल कर उममें अभूतपूर्व आत्मविश्वास जागता है, जो उसे प्रसन्नतः व मस्तुष्टि प्रदान करता है।

एक वर्ष का होते-होते बच्चा जब चलने की चेष्टा करने लगता है तो वह चीजों की उठा-पटक करने, उन्हें फेंकने, तोड़ने-भोड़ने, उलटने-पलटने में अधिक रुचि लेता है। दर-असल चीजों तक स्वयं पहुंच कर उन्हें देखने, पहचानने की उसकी ललक व जिज्ञासा ही उससे यह मजबूत करती है। अतः यह समय बच्चे के साथ बड़ी सावधानी के साथ बिल्लोने का है। आप चीनी-काच की टूट-फूट वाली वस्तुएं, तेल, दवाएं, मसाले, चाकू, माचिस आदि उसकी पहुंच से दूर रखें, पर हानि रहित ठोस चीजों, गुड़ियों-बिल्लोनों की थोड़ी उठा-पटक उसे अवश्य करने दें ताकि खेल द्वारा उसे मनोरंजन, आनंद व जिज्ञासा-समाधान का अवसर मिल सके। कीमती बिल्लोने इस आयु में उम्रे न दें।

इस उमर में उसे रबड़ की छोटी गेंद लुढ़काने के लिए दें, लकड़ी या प्लास्टिक के रंगीन चौकोर या गोल टुकड़ों की जोड़-तोड़ कर स्वतंत्र रूप से खेलने का अवसर दें। प्राथमिक रंगों की जानकारी भी इन माडलों व रंगीन तमबोरों से दी जा सकती है। इन्हें को रखने, समेटने में बच्चे को अपनी वस्तुएं संभाल कर यथास्थान रखने की ट्रेनिंग भी दी जानी चाहिए। खेल-खेल में शांति, अभिनय कर उसे नए शब्दों, ध्वनियों, नामों, रंगों की जानकारी और गंध, स्वाद की पहचान भी दीजिए।

डेढ़-दो वर्ष का बच्चा स्वयं उठा-पटक करते हुए अगर कर चोट न खाए, इसके लिए उम्रे मना करने के बजाए



44

खेल खिलौने और मनोरंजन



बच्चे के स्वस्थ मानसिक विकास के लिए खेल और मनोरंजन का कितना महत्व है, यह बताने की आवश्यकता नहीं। उसका तो प्रारम्भिक शिक्षण और शारीरिक-मानसिक विकास ही इसी माध्यम से होता है। आइए, देखें, इस दिशा में हम उसकी किस प्रकार सहायता कर सकते हैं,

मुह की कम गहरी टोकरी में रंग-धिरंगे हानि रहित खिलौने भर कर उसके सामने रख दें। वह स्वयं अकेले या अपने किसी हम-उम्र साथी के साथ बैठ कर उनसे खेलता रहेगा।

—दो-तीन सप्ताह की आयु से ही शिशु को बाहर खुली हवा, धूप में टहलाना चाहिए। ताजी हवा, धूप से उसे आसानी और विटामिन 'डी' की प्राप्ति होगी जिससे उसकी बढती ठीक होगी और उसकी हड्डियाँ मजबूत होगी। सरदी के दिनों स्नान से पूर्व मालिश व व्यायाम के बाद धूप-स्नान उसके अगो के विकास व व्यायाम के लिए बहुत जरूरी है। गरमी में तो हलके वस्त्रों और खुले हाथ-पैरों के साथ शिशु अपना व्यायाम स्वयं ही कर लेता है। पर सरदी के दिनों दबे-दबके शिशु को थोड़ी देर नंगे बदन या अधिक सरदी हो तो कम कपड़ों के साथ धूप में अवश्य खेलने देना चाहिए। इसी तरह गरमी के मौसम में भी दिन भर भीतर रहने के बाद शाम को खुली हवा में सैर शिशु के लिए बहुत आवश्यक है। छोटे बच्चे को बग़ी में डालकर या उठा कर घूमाने ले जाए, फिर बग़ीचे की खुली हवा में थोड़ी देर उंगें पकड़ कर साथ ले जाए, फिर बग़ीचे में स्वनत्र रूप से टोड़-भाग करने दें। हाँ, सैर के लिए ले जाते समय बच्चे की धूप आधी, लू या सर्द हवा से बचाव की पर्याप्त व्यवस्था कर लेनी चाहिए।

बच्चे की पहली पसंद: खिलौने

छोटे बच्चे खिलौने देखकर ही हाथ-पैर हिलाने व अन्य शारीरिक क्रियाएँ करने के साथ अपनी प्रसन्नता व्यक्त करने लगते हैं, इससे उनका शारीरिक व्यायाम होता है—अंगों में स्फूर्ति आती है। हड्डियाँ मजबूत होती हैं और उन्हें मानसिक तृप्ति मिलती है।

—जब बच्चा ठीक से बैठने या घुटनों चले लगे तो उसे स्वयं खेलने का अवसर दें। किसी गत्ते के डब्बे या खुले

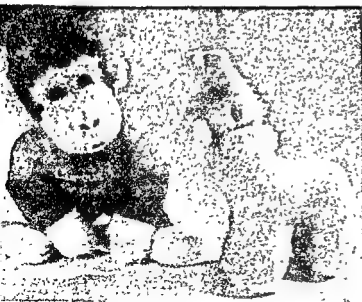


—एक से तीन-चार वर्ष की आयु में बिल्लीने ही बच्चे के संगी-साथी होते हैं और उनकी शिखा के साधन भी। तीन-चार वर्ष की आयु में आते-आते बच्चे अपने साथियों के साथ बाहर भी खेलने लग जाते हैं और कुछ बौद्धिक व्यायाम वाले बिल्लीने भी पसंद करने लग जाते हैं। चार वर्ष की आयु के बाद बच्चे बिल्लीने स्वयं मांगने व छोड़ने लगते हैं। शैक्षणिक आधार वाले तथा वैज्ञानिक बिल्लीने देने की यही सही उम्र है, उसके बाद तो उनका समय स्कूल व घर में पढ़ाई तथा खेल के बीच बंट जाता है। आजकल जागरूक परिवारों में तो यह प्रक्रिया तीन वर्ष की आयु से ही नर्सरी शिक्षण के माध्यम से शुरू हो जाती है। तब भी स्कूल-पूर्व शिक्षण में खेल-बिल्लीनों का ही प्रमुख स्थान रहता है। खेल और शिक्षण में समय का विभाजन नियमित स्कूली शिक्षा के बाद ही प्रारंभ होता है।

—खेल बिल्लीनों के अलावा, बच्चों को सोरी, गीत, सरल गीत कविताओं, सरल-मनोरंजक शिखाप्रद कहानियों और नन्हें हाथों की सामर्थ्य भर नन्हें हस्त कलाओं के माध्यम से भी शिक्षण, मनोरंजन देने का प्रयत्न करना चाहिए। इस तरह खेल, मनोरंजन के साथ उनकी सृजनारमक प्रतिभा को भी विकास की राह दी जा सकेगी।

खेल-बिल्लीने कैसे हों ?

बिल्लीनों का चुनाव बच्चे की आयु को ध्यान में रख कर किया जाना चाहिए। छोटे शिशु को हलके, छोटे, गोल



एक वर्ष के शिशु के लिए उपयुक्त बिल्लीने

किनारों वाले, बजकर आवाज करने वाले रंग-बिरंगे बिल्लीने दें, जिनके रंग चटक हों पर कच्चे न हों, अन्यथा मुंह में डालने से बच्चे को हानि हो सकती है। बच्चा जिस बिल्लीने से खेलता है, उसे उठाकर मुंह में भी जरूर डालता है उसकी उठा-पटक भी जरूर करता है। अतः उसे उसकी क्षमता में भारी बिल्लीने न दें। इनसे बटूटे-फूटे किनारों के या चुभने वाले बिल्लीनों से बच्चे की चोट लगने का भय रहता है। मिट्टी के बिल्लीने भी छोटे बच्चों के उपयुक्त नहीं हैं। इनके रंग प्रायः कच्चे होते हैं और भुर-भुर होने से बच्चा इन्हें तोड़-कर मिट्टी खा सकता है।

बैठने के बाद घुटनों के बल चलने के लिए बच्चे को बिल्लीना आगे कुछ दूरी पर रख कर दें व इस तरह आगे बढ़ने के लिए उसकाए। इसके बाद चलना सीखने के लिए पहले वाकर का व फिर अपनी एक उंगली का सहारा दें। इस आयु में हिलाना-डुलाना खिसकना, चलना ही उसके लिए खेल व मनोरंजन है। स्वयं घुटनों या पैरों चल कर उसमें अभूतपूर्व आत्मविश्वास जागता है, जो उसे प्रसन्नता व सन्तुष्टि प्रदान करता है।

एक वर्ष का होते-होते बच्चा जब चलने की चेष्टा करने लगता है तो वह चीजों की उठा-पटक करने, उन्हें फेंकने, तोड़ने-जोड़ने, उलटने-बलटने में अधिक रुचि लेता है। दर-असल चीजों तक स्वयं पहुँच कर उन्हें देखने, पहचानने की उसकी ललक व जिज्ञासा ही उससे यह सब कराती है। अतः यह समय बच्चे के साथ बड़ी सावधानी के साथ बिल्लीने का है। आप चीनी-कांच की टूट-फूट वाली वस्तुएँ, तेल, दवाएँ, मसाले, चाकू, माचिस आदि उसकी पहुँच से दूर रखें, पर हानि रहित ठोस चीजों, गुडियों-बिल्लीनों की थोड़ी उठा-पटक उसे अवश्य करने दें ताकि खेल द्वारा उसे मनोरंजन, आनंद व जिज्ञासा-समाधान का अवसर मिल सके। कीमती बिल्लीने इस आयु में उसे न दें।

इस उम्र में उसे रबड़ की छोटी गेंद लुढ़काने के लिए दें। लकड़ी या प्लास्टिक के रंगीन चौकोर या गोल टुकड़ों को जोड़-तोड़ कर स्वतंत्र रूप से खेलने का अवसर दें प्राथमिक रंगों की जानकारी भी इन माडलों व रंगीन नमूनों से दी जा सकती है। इन्हें को रखने, समेटने में बच्चे को अपनी वस्तुएँ सभास कर गयास्थान रखने की ट्रेनिंग भी दी जानी चाहिए। खेल-खेल में याकर, अभिनय कर उसे नए शब्दों, ध्वनियों, नामों, रंगों की जानकारी और गद्य, स्वाद की पहचान भी दी जाए।

इक-दो वर्ष का बच्चा स्वयं उठा-पटक करते हुए गिर कर चोट न खाए, इसके लिए उसे मना करने के बजाए



रंग बिरंगे प्लास्टिक के खिलौने भी उसे प्रभावित करेंगे

स्टूल, मेज, भारपाई पर सावधानी से चढ़ने-उतरने की, झूले पर झूलने या तबले पर रपटने की ट्रेनिंग दें सीटी बजने-उतरने में संतुलन साधना सिखाएं. इससे उसे मासपेशियों को नियमित करने की शिक्षा मिलती है.

बच्चे की चाल ठीक रखने के लिए उसे सीधा खड़ा होना सीधा चलना सिखाएं. थोड़ी देर उसके साथ स्वयं खेलें, कुछ उसे खिलौनों के साथ सामूहिक खेल में भी शामिल करें, ताकि बच्चा खेल के माध्यम से आत्म-मानन, स्वतंत्र चिंतन और समूह-अनुशासन तीनों भाव-स्थितियों का प्रशिक्षण ले सके.

खिलौनों को संभालने, यथास्थान रखने, साधियों से बाटकर खेलने, गुड़िया से प्यार-मनुहार करने, बीमार गुड़िया को सीमापार कराने, उससे बातचीत में बच्चे सहज उनका समाजीकरण होता जाता है, आपको केवल यह देयना है कि यह समाजीकरण स्वयं हो. बच्चा खिलौनों के साथ कुरता या बेरहमी का बर्तन न करे. किसी को थोड़ी

देर के लिए अपने खिलौने देने से हुर बार इशारा न कर उन्हें केवल तोड़ने के लिए ही न तोड़े. गुन्ने से खिलौने पटक कर तोड़ देने व उसे तोड़-घोल कर उसके भीत झांक कर देखने में अंतर है. पहली प्रवृत्ति क्रोध, उद्दण्डता व विद्रोह की परिचायक है. दूसरी जिज्ञासा व अन्वेषक वृत्ति द्वारा सीखने-समझने की. अतः महत्व खिलौने को टूट या बचाव का नहीं, उसके प्रति बच्चे के बर्ताव का है.

बच्चे के स्वतंत्र विकास के लिए उमका थोड़ा-बहुत इकार-विद्रोह भी बरदाश्त करना चाहिए कि उसकी इच्छाएं दमित न हों, पर उद्दण्डता व क्रूरता की प्रवृत्ति को प्रोत्साहन नहीं देना चाहिए. देखें कि बच्चा ऐसा क्यों करता है व उसकी बदले की भावना या ईर्ष्या की समस्या का समाधान करें. यदि बच्चा जिज्ञासा-शांति के लिए ही खिलौने की तोड़-तोड़ करता है तो उसकी जिज्ञासा के समाधान में उसकी सहायता करनी चाहिए. खिलौने की बनावट, क्रिया आदि के बारे में जानकारी प्रदान करने से वह उसे तोड़ कर स्वयं जानने के बजाए भापसे प्रश्न पूछना पसंद करेगा, बशर्ते कि उसके प्रश्नों का उत्तर आप उसे दें, केवल उसे डांटकर बटक न दें.

बच्चे को खिलौना देने के बाद उसे माथ खेंतने के लिए स्वतंत्र छोड़ दें. आपको हिदायतें या खिलौने को इल्ल-मास करने के निर्देश उसकी स्वतंत्रता में बाधक हो सकते हैं. यदि बच्चे ने खिलौने की संरचना जानने के कोतूहल में या अनजाने में खिलौना तोड़ दिया है तो उसे डाटिए मत. न ही ऐसी धमकी दें कि आज के बाद उसे कोई खिलौना नहीं मिलेगा. उसे स्वयं ही इसके लिए बहुत खेद होगा, क्योंकि बच्चों को खिलौने बहुत प्रिय होते हैं.

बच्चे की अनुमति के बिना उसका कोई खिलौना न फेंकें. न ही किसी खिलौने को बेकार करने या उसकी जगह पर नया खिलौना देने या उसका खिलौना किसी-और बच्चे को देने के बारे में स्वयं निर्णय लें.

आरंभ से ही बच्चे को अपने खिलौने यथास्थान रखना सिखाएं. इसके लिए यदि आप उसे अवग से टोकरी या मेज की दराज दे देती हैं तो बच्चा स्वयं अपनी चीजें सही ठिकाने पर रखने में रुचि लेने लगेगा. इसके लिए उसे कोई कम गहरा तथा चौड़े मुंह वाला कोई टोकरी आदि दें. दो से तीन वर्ष की आयु का बच्चा उल्ल-कुद, घूम-घझका, दीड़-भाग में अधिक रुचि लेने लगता है. ऐसे समय उससे रेल-गाड़ी, मोटर, हवाई जहाज, बंद-बाने, नावने वाली गुड़िया, रंग-बिरंगे शैक्षणिक खिलौने, सरल वैज्ञानिक खिलौने, गुड़िया का घर, बर्तन, कर्नीचर आदि दीजिए.



यदि बच्चा जिज्ञासावश किसी वस्तु को तोड़कर देखता है तो उसे हतोत्साहित न करें

उसे रेत में घरोँदे बनाने, दोड़भाग कर लुका-छिपी के खेल खेलने, गाते-चिन्ताते उछल-कूद करने, पर के छोटे-छोटे कामों में सहायता करने जैसे काम करने दीजिए। यही समय है, जब उसकी स्मरणशक्ति व कल्पना-शक्ति के विकास की ओर भी ध्यान देना चाहिए। नए-नए खेलो खिलौनों, कामों व साधियों में उसकी रुचि को प्रोत्साहन दीजिए। उसके प्रश्नों का उत्तर देने के साथ उससे गिछले अनुभव के बारे में प्रश्न पूछना भी शुरू करिए। हल्के-फुल्के गीतों की पंक्तियाँ याद कराइए। सरल छोटी कहानियाँ सुना कर उनकी प्रतिक्रिया देखिए। इन सब क्रियाओं से बच्चे की कल्पनाशीलता, सामाजिक चेतना तथा शक्ति का विकास होगा।

तीन वर्ष की आयु के बाद बच्चा (लड़का या लड़की) अपने लिंग-भेद अनुसार खेलों में अपनी रुचि व प्राथमिकता प्रदर्शित करने लगता है। अब वह न चूष बैठेगा, न अकेला खेलना पसंद करेगा। उसे उसके साथियों, सहोदरियों के साथ सामूहिक खेलों में रमने दीजिए। साथ ही अकेला बैठकर खेलने के लिए कल्पनाशील खिलौने भी उसे अवश्य दीजिए ताकि उस में आत्मनिर्भरता, एकाग्रता व समूह भावना का साथ-साथ विकास हो सके।

इस उम्र में भीतरी ऊर्जा बड़ी-बड़ी होने में बच्चा हर समय खेल-मनोरंजन के साधन व सगी-साथी चाहने लगता है। अच्छे साथियों के चुनाव में उसकी मदद करिए व उसे खेल में अनुशासन के लिए भी प्रेरित करिए। वह हार-जीत को खेलभावना से ले, आपस में झगड़ा या मारपीट न करे, दूसरों के साथ सम्मानजनक व्यवहार करे, यह सब उसे खेल-माध्यम से सिखाए। यदि बच्चे खेल-खेल में झगड़ते हैं तो उन्हें परस्पर समझौते के लिए उकसाएं, पर दखल न दें, उन्हें अपने झगड़े स्वयं ही सुलझाने दें।

इस उमर के बच्चे सामाजिक व्यवहारों की नकल के रूप में भी खेलते हैं। दुकान सजाना, सौदा बेचना, मकान बनाना, गुड़िया का ब्याह रचाना, नौकर, आया, भाई-बहन, मां-बाप बनकर उनकी नकल उतारना, पुलिसमैन, रेलवेगाई या डाक्टर बनकर उनका पाट अदा करना और पर्वोत्सवों की नकल उतार जैसे ही उत्सव मनाना आदि। इन क्रियाओं के माध्यम से उनके रूझानों, स्वभावगत प्रवृत्तियों और उभरती सामाजिक भावनाओं का अध्ययन करिए। कहीं कुछ गलत दिखे तो उनके खेल में उस समय बाधा न दें वॉद में उन व्यवहारों को नियंत्रित करने के लिए रचनात्मक उपाय काम में लाइए।



“सम्पत्तियों और वस्तुओं की नकल भी मातृ शिक्षण व मनोरंजन का एक साधन है



चार पांच बर्य के साधु के बच्चे को किसी शैक्षणिक
हाबो के लिए प्रोत्साहित कीजिए

इस आयु के बच्चे रंग-विरंगे झूलने वाले, भावाभोजी वाले या चाबी में चलने-पूमने वाले खिलौनों को दूर से देखकर तृप्त ही नहीं होंगे; उन्हें ऐसे सादे व मजबूत खिलौने दीजिए जो फेंकने या पानी नगने पर चराब न हों। बाग-तिपहिया साइकिल, स्कूटर या मोटर, उड़ाने वाला राकेट, गेंद-बल्ला, बड़ी सी गुड़िया जैसे खिलौने अब उसे दीजिए, जिनसे वह स्वयं खेल सके, बतिया सके। जिन्हें तैरा, दोड़ा, चला या उड़ा सके। पालतू जानवरों के साथ साहसी खेल करने वाले खिलौने भी अब उसे चाहिए। चाहे वे महंगे हो या सस्ते या घर पर ही कामज, पुट्टे, पानी, फिरकनी आदि से बनाए गए हों।

चार-पांच साल के बच्चे के लिए बाहर जाकर खेलना अधिक लाभप्रद है उसे मैदान में, बगीचे में, नदी-तालाब के किनारे की रेती में, अपने से दूर निगरानी में छोड़ दीजिए, उसे किसी विशेष खेल-नामकी भी आवश्यकता नहीं होगी, वह स्वयं ही खेलने के साधन खोज लेगा। झूलना, स्केटिंग करना, घरोड़े बनाना, परस्पर, सीपिया आदि चुनना, मायियों के साथ दौड़ना-भागना आदि इस आयु के बच्चों को स्वयं ही खेल-खिलौनों का निर्माण करना आता है अतः

बच्चे की शैक्षणिक वस्तुओं को किन्नव बनकर गमना कर फेंकिए नहीं। उसे अच्छी चीजों का चुनाव करना, हस्तकला से कुछ बनाना भी निगाहिए, घर के छोटे-मोटे कामों — बगीची में पानी देना, मेज-बुर्जों की धूल पोंटना, बिट्टरा छोटा सामान उठाकर पधास्थान रखना, मेज पर धाना लगाना आदि — में उसे लगाने पर भी उसको ऊर्जा को रात मिलेगी। उम्र में आत्मगौरव जागेगा व आत्मनिर्भरता आएगी, रचनात्मक कामों में व्यस्त रहने पर वह निरर्थक तौड़-तोड़ व शरारतों में बर्बाद और आवकें लिए मिरदई नहीं, राजा बेटा बनेगा।

ध्यान रखिए, राजा बेटा का मतलब केवल आभासा नहीं, स्वयं में निर्भर, सुपट्ट व्यक्तित्व को उभारता बच्चा होना चाहिए। खेल-खिलौनों में ही उसे अच्छी आदतें मियाई जा सकती हैं। स्वस्थ मानसिक विकास के लिए खेल-मनोरंजन पर दमोलिए इतना जोर दिया जाना है, क्योंकि बच्चे की आयु-नामधर्म को देखते हुए यही उसके शिक्षण का सर्वाधिक उपयुक्त माध्यम है। इस उम्र में खेल के अच्छे काम आती हैं



गुड़िया को साज संहार भी लड़कियों के लिए अच्छा मनोरंजन है और उनके नारी सुलभ गुणों को अभिव्यक्ति भी



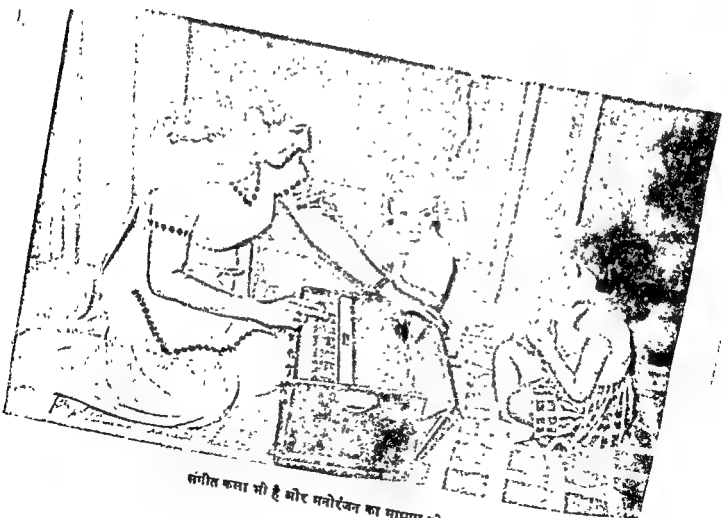
बच में बच्चों के लिए आकर्षक व शैक्षणिक कितानों की व्यवस्था होती है

कामकाजी माताओं के तीन वर्ष से छोटे शिशुओं के लिए 'कैच' में मम्मे खिलाओ की व्यवस्था होती है। तीन में पांच वर्ष की आयु के लिए कल्पनाशील, शैक्षणिक और साहस व शक्ति प्रदान करने वाले खेल-खिलौने आजकल सभी शहरों कस्बों व बड़े गांवों में खुले माटेसरी, किडर गार्टेन, नर्मरी स्कूलों और बालमंदिरों, बालवाडियों में उपलब्ध है। महा भीतर बैठकर शैक्षणिक खिलौने से भी बच्चे खेलते हैं, बाहर झूले, फिसलपट्टी आदि पर खेल-व्यायाम द्वारा अपना शारीरिक विकास भी करते हैं और संगी-साधियों के साथ बैठ शिक्षिकाओं के निर्देशन में दैनिक कार्य-व्यवहार तथा सामाजिकता की प्रारम्भिक शिक्षा भी ग्रहण करते हैं। अतः इन सुविधाओं का लाभ उठाना चाहिए। समीप में कही 'बाल-मयन' जैसी संस्थाएँ हों तो उनका भी।

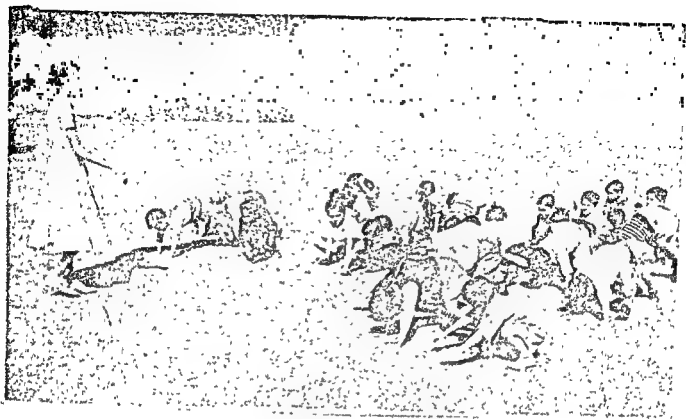
पांच वर्ष की आयु के बाद जब बच्चे का शिक्षण सिर्फ खेल माध्यम से नहीं, बल्कि पढ़ाई व खेल में वंट कर होता है, तब उसे पढ़ाई के साथ बाहर मैदान में खेले जाने वाले

'आउट-डोर' खेलों, भीतर बैठकर खेले जाने वाले, इन-डोर खेलों, हस्तकलाओं, मण्ड-हूर्तियों, बागवानी, भ्रमण, पशु-पक्षी पालन, कविता, कहानी, अभिनय, संगीत-नृत्य आदि अनेक दिशाओं की ओर लगाया जा सकता है। पर इस संबंध में दो बातों का ध्यान रखना होगा— एक, बच्चे को उसके शारीरिक-मानसिक विकास के लिए दोनों प्रकार के खेल-मनोरजन के साधन मुहैया किए जाएँ। दूसरे, उसके हस्तान का अध्ययन कर उसे उसी विशेष दिशा में आगे बढ़ने के लिए प्रोत्साहित किया जाए। इस मामले में बच्चे के साथ जोर-अवदस्ती ठीक नहीं होगी।

बड़े बच्चे खेल के नाम पर बाहर आवारागर्दी न करते रहें, उनके संगी-साथी ठीक हों, खेल-खेल में वे सामाजिक शिक्षण ग्रहण करें, ज्ञान-विज्ञान की दिशा में आगे बढ़ें, उनकी कल्पनाशीलता व सवेदना विकसित हो, साथ ही वे सशक्त और साहसी बनें, इस ओर भी माता-पिता का ध्यान अवश्य जाना चाहिए। पांच साल से बड़े बच्चों को लगभग



संगीत कला भी है और मनोरंजन का माध्यम भी



इस प्रकार के खेल बच्चे में सामूहिकता की भावना का विकास करते हैं

का माध्यम भी बन जाती हैं।

माँटेसरी या नर्सरी स्कूलों में इसीलिए बाल-कविताओं का चुनाव इस ढंग से किया जाता है कि बच्चा गीत-कविता के माध्यम से ही फूलों, रंगों, चीजों, पक्षियों, जानवरों के नाम और अक्षर ज्ञान से गिनती तक बड़ी आसानी से सीख जाता है। बच्चों द्वारा गोले या पंक्ति में खड़े होकर सामूहिक गायने वाले अभिनययुक्त बाल-गीतों से उन्हें पंक्तिबद्ध गायन का अनुकरण से लेकर ताल-मेल तक की शिक्षा भी मिलती है। इसके अलावा इन मनोरंजक माध्यम के कारण उनकी नर्सरी-स्कूल में जाने की इच्छा जागृत होती है और शिक्षण के प्रति उनका आकर्षण बढ़ता है।

गीतों के माध्यम से बहुत कुछ सीखने की सही आयु है, तीन से पांच वर्ष। गीतों के द्वारा बच्चों का सामान्य ज्ञान देने के अलावा उन्हें प्रेम, सहानुभूति, करुणा, आत्मीयता जैसे मानवीय गुण भी सहज ही सिखाए जा सकते हैं। इसलिए गीतों का चुनाव सीधे-समझ कर करना चाहिए। आजकल के गीतों के अनुसार 'ट्विंकल ट्विंकल लिटल स्टार' और 'डम्प्टी डम्प्टी' जैसी अप्रेजी 'नर्सरी पोयम्स' पर ही निर्भर

न रह इस माध्यम से उन्हें अपनी सस्कृति का ज्ञान भी अवश्य कराया जाना चाहिए।

यही बात बाल-कहानियों पर भी लागू होती है। निश्चय ही लोरी की तरह कहानी नन्हे शिशुओं को नहीं सुनाई जा सकती, पर एक से दो वर्ष के बच्चों के साथ अभिनय पूर्ण ढंग से कहानी जैसी सरल बात-चीत अवश्य की जा सकती है। बच्चा तो बोली भी अनुकरण द्वारा ही सीखता है, दो वर्ष से पांच-छ. वर्ष के बच्चों का अधिकांश शिक्षण कहानी माध्यम से संभव है। उन्हें उनकी आयु व समझ के अनुसार छोटी-छोटी शिक्षाप्रद कहानियाँ सरल ढंग से सुनाइए।

पर प्रारंभ से ही बच्चों को बड़ी-बड़ी धार्मिक, पौराणिक कथाएँ न सुनाएँ ये उनके लिए भारी पड़ती हैं। चरित्र निर्माण के लिए प्रारंभ में पंचतंत्र की सरल शिक्षाप्रद कहानियों से किया जा सकता है। मनोरंजन के लिए उन्हें राजा-रानियों, राजकुमारों-राजकुमारियों, परियों, देवों, उड़न-खटोलों की कहानियाँ भी अवश्य सुनाइए क्योंकि इनसे उनकी कल्पना शक्ति का विकास होता है, पर इनमें वर्णित भयानक कथनों को जरा हल्का कर लेना चाहिए ताकि बच्चे डरें नहीं।



भीने भयंकर बच्चों को बहादुरी भी सुनाई कर बचपन शोध समझकर करें

बचने के विविध विधियों जरी करने समय इस बातों का ध्यान रखें :

* बिलीनों का चुनाव बचने की दृष्टि, धातु और भौतिक विकास के अनुरूप ही होना चाहिए.

* बिलीना ऐसा हो कि बच्चे को उससे खेलते समय किसी अन्य व्यक्ति के सहयोग की आवश्यकता न पड़े.

* बिलीना ऐसा भी न हो कि बच्चे के लिए उसका धाकपक शीघ्र हो घाम हो जाए, यानी वह उसकी मृदनात्मक प्रवृत्ति व क्रियाशीलता को उभारने वाला हो.

* इसका नाजुक क टूट-फूट वाला भी न हो कि उसकी देख-रेख में अत्यधिक सावधानी या सतर्कता बरतनी पड़े.

* उसकी बनावट इसनी जटिल न हो कि उसके कम

युक्तों की मार-तानाब हो बच्चे को भारी बड़ जाए.

* छोटे बिलु के लिए बिलीना कृत्रिम समय इस बात का ध्यान रखें कि बिलीना बच्चे रूप या तेज दिवारों वाला न हो. इससे छोटा भी न हो कि बच्चा निगल में और न ही इसका बड़ा हो कि उसके हाथ में भी न समा सके.

* शोध से विद्योते बच्चे की प्रतिभा व कल्पनात्मक क्रोधिकवित्त करने वाले हों. बिलीना बिलीना भविष्य मरन व बहुपयोगी होगा. बच्चे की दृष्टि उस और उसकी ही अधिक होगी, उसकी ही अधिक देर तक टिकी रहेगी.

51 महान आविष्कार

आज के विज्ञान और आधुनिक सभ्यता का आधार समझे जाने वाले.....

- ये महान आविष्कार कौन से हैं?
 - इन आविष्कारों की कहानी क्या है?
 - ये आविष्कार कब और किसने किए?
 - इनके पीछे मुख्य सिद्धान्त क्या थे?
 - इनमें आगे क्या-क्या सुधार हुए?
 - इनका आज रूप क्या है? इत्यादि
- तथा हजारों-हजार साल पहले के पहिए के आविष्कार से लेकर आधुनिक युग के टेलीविजन, राडार तथा कंप्यूटर, रॉकेट तथा उपग्रह, आदि महान आविष्कारों का सचित्र वर्णन।



पे 168 पृष्ठ मूल्य: 20/- डाकखर्च: 4/-

मिलत पकड़ने से लेकर मॉडर्न अर्द्ध तक सिखाने में समर्थ दर्शक।

डाइंग तथा पेण्टिंग कोर्स

-ए.एच. हाशमी



पृष्ठ: 144

मूल्य: 15/-

डाकखर्च: 4/-

इस कोर्स की मदद से आप कुछ ही दिनों में फूल-पत्तियों, पेड़-पौधों, फल-सब्जियों, कीड़े-मकोड़ों, पशु-पक्षियों तथा मानव आकृतियों के एवरेन से भरे चित्र तथा सीन-सीनरियाँ, वाटर-कलर, ऑयल-कलर, एक्रिलिक-पेंटिंग, हिन्दी-अंग्रेजी लैटरिंग आदि सीख कर शौकिया तथा व्यावसायिक लाभ उठा सकते हैं।



अपने निकट के या रेलवे तथा बस-अड्डों पर स्थित पुस्तक-स्टॉल्स पर मांग करें। न मिलने पर वी.पी.डी. द्वारा मागने का पता:

पुस्तक महल

अपने बटवें का बौद्धिक स्तर (I.Q.) बढ़ाइये

जल्दी सीखने और समझने की नई वैज्ञानिक फोटोटेकस्ट पद्धति पर आधारित "चिल्ड्रन्स लायब्रेरी ऑफ नॉलेज" अपनाइये

चिल्ड्रन्स लायब्रेरी ऑफ नॉलेज



पेपरबैक संस्करण (प्रतिखंड) 36/- डाक खर्च 5/-

पूरे सेट के लिए विशेष रियायती मूल्य: 144/- 121/ डाकखर्च माफ (साथ में गिफ्ट बॉक्स भी)

फोटोटेकस्ट पद्धति क्या है ?

जो बात हजार शब्द नहीं कह पाते, एक चित्र कह देता है—जी हाँ यह एक प्रामाणिक तथ्य है कि भाषा और चित्र का सही तालमेल स्थापित करके यदि बच्चे को कठिन से कठिन विषय भी समझाया जाए तो वह उसे न केवल सीखता है, बल्कि हमेशा के लिए याद भी रख पाता है....और यदि चित्र रंगीन हों तो सोने में सुहागा। इसी मनोवैज्ञानिक तथ्य को सिद्धान्त मानकर यह अनूठी फोटोटेकस्ट पद्धति विकसित की गई है और यह पद्धति ही "चिल्ड्रन्स लायब्रेरी ऑफ नॉलेज" की रचना का आधार है।



फोटोटेकस्ट पद्धति क्या है ?

लायब्रेरी में क्या है ?

बड़े आकार के 400 रंगीन पृष्ठों की यह लायब्रेरी चार खण्डों में विभाजित है, जिसका चित्रांकन विरल-प्रसिद्ध चित्रकार टॉम माइनेन ने किया है। कुल मिलाकर इसमें 1200 प्रविष्टियाँ हैं, जिनका चयन बड़ी सावधानी से बच्चों की विविध रुचियों को ध्यान में रखकर किया गया है जैसे—

- देश और विशास □ खनिज व प्रात □ वन्य और नगीन □ पुष्पी और फलफूल □ वस्तु और पत्ती □ मानव शरीर □ सामान्य और अतिशुद्धिक चरित्र वलर्यन और परल □ कला और संगीत □ पीछे और पुन □ इतिहास और धर्म □ सागर और मरिच्य □ तथार और परिचयन □ अनुसंधान और आविष्कार आदि ।

Also available in English



Published by Pustak Mahal in collaboration with M/s Bonniers and Lidman (Sweden)

10-B नेताजी सुभाष मार्ग, दरिया गंज, नई दिल्ली-110002
खारी बागवती, दिल्ली-110006

फोन: 239314, 268293

विश्व-प्रसिद्ध व्यक्तित्व

प्रसूत पुस्तक में अन्तर्राष्ट्रीय व्यापित प्राप्त वैज्ञानिकों, कलाकारों, साहित्यिकों, धर्मगुरुओं राजनेताओं, क्रान्तिकारियों, साहित्यकारों, अपराधीयों आदि सभी का जीवनवृत्त संक्षेप में उनके चित्रों सहित दिया गया है।



डिमाई साइज
मूल्य 12/-
डाकचर्च 3/-

विश्व-प्रसिद्ध व्यक्तित्व एक ऐसा लघु एनसाइक्लोपीडिया है, जिसमें हिटलर, सुनील गायस्कर, नेपोलियन, रॉबिंसन, म्यूटन, शोबर्नपीयर, फ्लिडबास, सुकरात, मेलेकर चार्ल्स शोभराज जैसे कृत्यान्त व्यक्तियों तक की जीवनी मिल जायेगी।



डिमाई साइज
के 152 पृष्ठ
मूल्य 12/-
डाकचर्च 3/-

विश्व-प्रसिद्ध युद्ध

युद्धों से एक ओर जहाँ विनाश और तबाही हुई, वहीं दूसरी ओर विकसित हुई एक नयी वैज्ञानिक टेक्नालाजी। तीर, बाले, तलवार से लेकर म्यूडरा बम तक का सम्पूर्ण सफरनामा कुछ युद्धों की सलाह □ रणनीति का युद्ध, जिसने क्रूर अशोक का हृदय दहला दिया □ अमरीकी एटम बम की आग में जले हीरोशिमा व नागासाकी □ नाज़िवाह के हाथों 57 दिन तक लुटी दिल्ली □ इराक-ईरान युद्ध आदि

अन्य विश्व-प्रसिद्ध युद्धों तथा लड़ाइयों का रोचक तथा संक्षिप्त विवरण

अपने निरुद्ध के या रत्न थे तथा यत्न-अर्थ पर स्थित युद्ध-स्टोरी पर भाग करें। व निम्न पर की.पी.वी. द्वारा मगाने का पता

पुस्तक महल

10-B नेताजी सुभाष भार्गव, दरिया गंज, नई दिल्ली-110006

इतने विमोचक सहित



डिमाई साइज के 148 पृष्ठ
मूल्य: 12/- डाकचर्च: 3/-

विश्व-प्रसिद्ध खोजें

• कैसे मारा व अनपद डूबने में छात्र निराश मिट्टी का तेल? • कैसे वैज्ञानिक राफ़्टर को पछी-गी पा गई एम-२? • ई-अचानक गर्मिग के हाथ लग गई सर्वाधिक महत्वपूर्ण दवा पैनगनीन • रु-पेड-पीछी को भी बेहोशी की दवा देना मुश्किल क्या जा सकता है? • सूर्य, चंद्रमा, मंगल, प्लूटो, यूरेनस आदि ग्रहों की लोच के अतिरिक्त अन्यत्र कितनी ही खोजों का रोचक विवरण।

छात्र के इतिहास पर छात्र, जो छात्र ने जहाँ भी महत्वपूर्ण व रोचक है।

विश्व-प्रसिद्ध अनसुलझे रहस्य

• बरमुडा त्राइगुंगल का रहस्य क्या है? • क्या पिरामिडों का निर्माण अंतरिक्ष से आई किसी सभ्यता ने किया था? • रक्तमिलाकर शराप पीने वाले मीथियन युद्धवार? • क्या भूत-प्रेत व आत्माओं का अस्तित्व है? • माया, इरा और नाज्वा सम्भलाए? • क्या धरती पर कोई ऐसी जगह है जहाँ सोने के पहाड़ हैं? आदि कितनी ही रहस्य-कथाएँ।

हिन्दी में पहली बार अनसुलझे रहस्यों में उलझने वाली एक अगुनी पुस्तक!



डिमाई साइज के 134 पृष्ठ
मूल्य: 12/- डाकचर्च: 3/-

सूचित्र



डिमाई साइज के 140 पृष्ठ
मूल्य: 12/- डाकचर्च: 3/-

विश्व-प्रसिद्ध रोमांचक कारनामे

• थोर हेरलस ने सरकण्डे की नाव से कैसे पार किया 13000 मील लंबा और 4500 मील चौड़ा बंधमहासागर? • युद्धवर्दी शिबिर से भागे 76 सैनिकों द्वारा बनाई गई 'हेरी' नामक सुरंग की कहानी। • नाजी गुप्तचर, जिसने हिटलर को ही घोषा दे दिया। • कैसे 1500 यात्रियों को लेकर इराक 'दाइनिक' आदि अनेक रोमांचक कारनामे।

साथ ही कुछ कर गुजरने के लिए उम्माते यहाँ अन्य रोमांचक कारनामे।

फोन 239114, 268291

2,00,00,000

सो करोड़ से भी अधिक पाठकों की पसंद



“रेपिडेंस” इंगलिश स्पीकिंग कोर्स

प्रिय अभिभावक,
आपका बच्चा अंग्रेजी स्कूल में पढ़ता है,
अंग्रेजी अच्छी तरह सिस-पढ़ लेता है; उसकी
एकमात्र समस्या
वह इसे बोलने में हिचकता या अटकता है।

इसका समाधान क्या रहे है
उसके प्रिय पिताजी—कपिल देव

अंग्रेजी बोलचाल सीखने का एकमात्र स्रोत
रेपिडेंस इंगलिश स्पीकिंग कोर्स

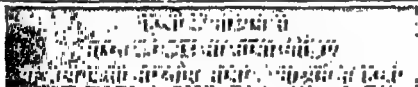


It's really a good book to learn
spoken English. —Kapil Dev

कान्वेट स्तर की शब्द व फरटिदार अंग्रेजी
मिलाने वाली ऐसी पुस्तक जो भारत
कोने-कोने में फैली, जिस हर भाषा के लोग
ने पसन्द किया तथा समाज के हर वर्ग
अपनाया।

सभी भाषाओं में बड़े साइज के 400 से अधिक पृष्ठ और
मूल्य एक ही: 28/- शकल: 5/- प्रत्येक

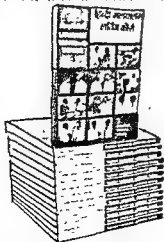
इस संस्करण में एक नया पत्र-लेखन छंड
जोड़ दिया गया है।



रेपिडेंस

सैंगुएज लर्निंग सीरीज

इसी सरल व प्राथम्य सीरीज कि आप कुछ
ही दिनों में काम चलाने लायक कोई भी
भारतीय भाषा बोलने और समझने लगेगे



उन सबके लिए जरूरी सीरीज.....

- जिनका तयामना सरकारी नौकरी की
बदौलत किसी अन्य भाषा-भाषी प्रदेश में
हो गया हो, जैसे—हिन्दी-भाषी या बंगाल में
- जिनके व्यापार के मिलाने में अन्य भाषा
भाषी प्रदेशों में जाना-जाना पड़ता है.....
- सेल्फमैन या वे लोग, जो अन्य प्रदेशों में
काम के अवसर खोजना चाहते हो.....

12 खण्डों की सीरीज की पुस्तकें

हिन्दी-तेलुगु सर्निंग कोर्स
हिन्दी-कन्नड़ सर्निंग कोर्स
हिन्दी-तमिल सर्निंग कोर्स
हिन्दी-बंगाली सर्निंग कोर्स
हिन्दी-गुजराती सर्निंग कोर्स
हिन्दी-मराठा सर्निंग कोर्स

(इसी प्रकार प्रांतीय भाषाओं से हिन्दी
सीखने के लिए भी 6 पुस्तकें उपलब्ध)

आम बोलचाल में प्रयुक्त
4000 शब्दार्थ व उनके सही व सच
प्रयोग सिखाने वाली अनोखी

अंग्रेजी-हिन्दी बोलती डिक्शनरी

.....अर्थात् जिसका प्रत्येक शब्द बोलत
है.....वाक्यों के रूप में

प्रत्येक शब्द का हिन्दी में उच्चारण, उसकी
व्याकरण-रचना तथा अर्थ और फिर अंग्रेजी
के वाक्यों में प्रयोग यानी—धी इन वन।



हिन्दी तथा मराठी में उपलब्ध
पृष्ठ: 154/- मूल्य: 12/-
शकल: 3/-

सभी पुस्तकें इयत्ताकाउ साइज के लगभग 250 पृष्ठों में, प्रत्येक पुस्तक का मूल्य: 24/- शकल: 4/-



अपने निकट के पाठकों तथा बन्धु-भ्रातृ पर स्थित बुक-स्टॉल पर भाग करें। न सिधने पर पी.पी.पी. द्वारा

10-B नेताजी सभाप मार्ग, दरिया गंज, नई दिल्ली-11

गैरिड गिन्स में वही लज्जा आता है, जिसका मानसिक विकास हुआ होता है और बेहतर मानसिक विकास के लिए उसे चाहिए...

चिल्ड्रन्स नॉलिज बैंक

CHILDREN'S KNOWLEDGE BANK
Vol. I, II, III, IV, V & VI

बच्चे का बौद्धिक विकास तथा बेहतर होता है, जब पाठ्य-पुस्तकें पढ़ने के अतिरिक्त, उसके मस्तिष्क में उभरने वाले 'क्यों?' और 'कैसे' किस्म के सैकड़ों हजारों प्रश्नों के समुचित उत्तर उसे सही समय पर मिलते रहे - और ऐसे देरों अनपेक्षित प्रश्नों के सही उत्तरों के लिए उसे चाहिए...

पूरा सेट,
मद आकर्षक
गिफ्ट डॉस में
उपलब्ध



मानव शरीर, जीव-जन्तु, धरती-वन-आकाश, खनिज, खेल-खिलाड़ी, मानव ज्ञान, भौतिक-रसायन व जीव-वैज्ञानिक विज्ञान-विज्ञान तथा वैज्ञानिक आविष्कारों में समग्रतः अग्रगण्य प्रश्नों के उत्तर

चिल्ड्रन्स नॉलिज बैंक
Vol. I, II, III, IV, V & VI

प्रत्येक भाग में लगभग 200 प्रश्न

- प्रश्नों में से कुछ की झलक...
- क्या वैश्याचार मनुष्य भी पृथ्वी पर रहते हैं?
 - क्या अन्य ग्रहों में लोग पृथ्वी पर आते हैं? □ क्या सप्ताह में नरमशी लोप भी रहते हैं? □ हाथीगुन बन क्या है? □ हमारे भ्रूण में क्यों हो जाते हैं?
 - टैट-टयुब बेबी क्या है? □ मित्र के परिचय क्यों बनाये गये? □ हमने मरने क्यों दिखाई देते हैं?
 - सौत की पाटी क्या है? □ मरने के बाद भी आत्मी के बाल क्यों बढ़ते रहते हैं? □ क्या कोई पहाड़ी भी रंग बदल सकती है? □ क्या कोई पहाड़ी भी नहीं?
 - इलेक्ट्रॉनिक घड़ी कैसे काम करती है? □ मित्र में मरी कौन बनाते थे? □ उड़न-वस्तु क्या है? □ एल. एन.डी. क्या है?

Also available in English

प्रत्येक में बड़े साइज के लगभग 240 पृष्ठ
मूल्य 24/- प्रत्येक श्रृंखला: 4/- प्रत्येक

हजारों-हजार रिकार्डों दुनिया की सभी क्षेत्रों की महत्वपूर्ण घटनाओं, स्थानों, व्यक्तियों व वस्तुओं से संबंधित लाखों की तादाद में रिकार्डों व मानववर्धक सूचनाओं का अपूर्व भंडार

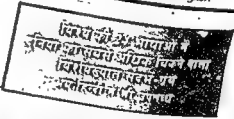
GUINNESS BOOK OF WORLD RECORDS गिनेस बुक ऑफ वर्ल्ड रिकार्ड्स

'गिनेस बुक ऑफ वर्ल्ड रिकार्ड्स' एक ऐसा सदस्य-ग्रंथ है, जिसमें जीवन और जगत के प्रत्येक क्षेत्र में नित-नवीन रिकार्ड होने वाले हजारों-हजार विषय-रिकार्डों का व्यापक दर्ज होता है। विश्व के लगभग सभी देश इनके रिकार्डों को ही प्रामाणिक मानते हैं।

मूल्य प्रत्येक भाग : 20/- श्रृंखला: 4/-
प्रारंभिक भाग एक में : 68/-
विश्व रिकार्ड्स संस्करण : 80/-

Published in collaboration with M/s Guinness Superlatives Ltd., England

- भाग I मानव जीवन, मानव उपलब्धिया व मानव सप्ताह
- भाग II पशु व वनस्पति-जगत, प्राकृतिक जगत, ब्रह्माण्ड एवं अंतरिक्ष विज्ञान जगत
- भाग III कला एवं मनोरंजन, भवन एवं वास्तुशास्त्र, मशीनों की दुनिया, व्यापार-जगत
- भाग IV खेल-जगत (दुनिया भर के सभी प्रकार के खेलों, खिलाड़ियों व खेल-संघर्षों घटनाओं के रिकार्ड)



रिकार्डों से संबंधित सर्वोच्च फोटोग्रफ
सक रिकार्ड-मोडर्न जोरि

पुस्तक महल
10-B नेताजी सुभाष मार्ग, दरिया गंज, नई दिल्ली-110002
सहरी बावली, दिल्ली-110006

इसके अन्तर्गत भारतीय के लिए एक अलग ही खतरा पैदा हो

जूनियर साइंस एनसाइक्लोपीडिया

Junior Science Encyclopedia

256 पृष्ठों में 800 से भी अधिक रंगीन चित्रों एवं 80,000 शब्दों की पाठ्य-सामग्री से युक्त प्रस्तुत एनसाइक्लोपीडिया वैज्ञानिक विषयों पर लिखा गया एक अमूल्य संदर्भ-ग्रंथ है। बच्चों की हर 'बर्तों', 'कैसे' और 'कहाँ' का उत्तर देने में सक्षम एक संग्रहीत ग्रंथ।

एक ऐसा एनसाइक्लोपीडिया जिसमें ये भी हैं

- खेलने के लिए साइंस के खेल....
- करने के लिए साइंस के प्रयोग....
- मनोरंजन के लिए साइंस के मॉडल एवं खिलौने बनाना....

इसे इंग्लैंड के विशेषज्ञ लेखकों की एक टीम ने विरोधरूप से बच्चों के लिए लिखा है। इसमें रंगीन चित्रों की सहायता से कठिन विषयों को इस प्रकार सरल बनाया सुयोग्य भाषा में समझाया गया है कि विज्ञान जैसा नीरस भाषा जाने वाला विषय भी रोचक हो उठता है।



Published in India in collaboration with Hamlyn Publishing, LONDON. Also available original English combined Edition Price Rs. 108.

पांच खंडों में विभाजित इस महाग्रंथ में आपके बच्चों की विज्ञान संबंधी हजारों जिज्ञासाओं के उत्तर हैं—

1. पृथ्वी एवं ब्रह्मांड (The Earth & the Universe)
2. नाप, गति एवं ऊर्जा (Measurement, Speed & Energy)
3. प्रकाश, दृष्टि तथा ध्वनि (Light, Sight & Sound)
4. इलेक्ट्रॉनों की उपयोगिता (Electrons at Work)
5. खोज एवं आविष्कार (Discoveries and Inventions)

प्रत्येक खंड 16/- मूल्य: 4/-
जबो मात्र एक खिलौने—
देखेंदेखें सक्ताये 72/-
सर्वोत्तम खिलौने सक्ताये 120/-
मूल्य: 8/-

Supplementary Reading for Science Students

Know Science

Know Science offers pupils in the 10-13 age range 1000 questions in the general field of science. The main objective of the handbook is to provide a comprehensive, rapid revision 'tool' but it also provides resources for consolidation, examination preparation, simple research, discussion and quizzes. The questions are arranged in 100 separately-titled sets and answers are provided at the back of the book.

Price : 10/- Postage : 3/-

General Science

Vol. I, II, III, IV & V

- This series provides wide ranging help and guidance on all the major branches of science—Physics, Chemistry, Biology, Astronomy, Geology etc.
- There are over 193 topics covered. The layout is a page of text by a page of illustrations providing sound ground work for those who will take advance courses in technology later on.

Price : Rs. 12/- each Postage : 3/- each

Think Series

Vol. I, II, III & IV

- Each book in this series contains 1000 quiz type questions covering almost every branch of particular science—Physics, Chemistry, Biology, Mathematics with answers given at the end of the book.
- Immensely useful for science students for consolidation and rapid revision of facts providing adequate preparatory revision for exams.

Price : 10/- each Postage : 3/- each



Reprint of popular fully illustrated (Big size) British Books



अपने निकट के या रेलवे तथा बस-स्टॉप पर स्थित बुक-स्टॉप पर मांग करें। न मिलने पर पी.पी. द्वारा मंगाने का पता:

पुस्तक महल

10-B नेताजी सुभाष मार्ग, दरिया गंज, नई दिल्ली-1
खारी बावली, दिल्ली-110006 फोन 239314.

Skill in correspondence ensures Brighter career...Faster promotion...Sure success in business...

Rapidex Self Letter Drafting Course

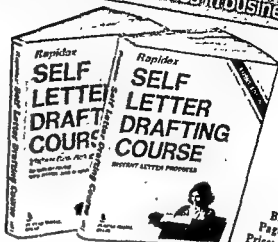
Your career—your future!
Whether you are an administrator or a supervisor, office-superintendent or a stenotypist—the skill in correspondence is an art you must master. Because almost every situation, every occasion calls for a well-drafted letter. And with this skill in hand none can stop you from getting ahead.

Promises better prospects for the professionals
An asset for professionals—lawyers, chartered-accountants, business-consultants. Whether in a job or self-employed, you can't pass a day without dashing off a letter to this or that place.

Business letters—a key to growth of business
A must for businessmen in any field—traders, shopkeepers, entrepreneurs. To boost their sales regain lost buyers, bring in money dues, establish goodwill and build up the image of company.

SEND A GOOD LETTER AND WAIT FOR A POSITIVE RESPONSE
LETTER WRITING IS NO CHILD'S PLAY. But we have made it thus helpful. You are writing to a friend or a firm—a handy letter in this course.

While other books teach you to copy readymade letters, this course will teach you how to draft a letter of your own choice.



Big size
Pages: 354
Price: Rs. 28/-
Postage Rs. 5/-

IT FEATURES

- SENTENCES AND PHRASES IN ABUNDANCE
- Tick mark the required ones
- Arrange in proper order Instantaneously
- Shape & mould the way you want to

It calls for the least mental effort and promises smooth sailing. Make as many letters as you want on the same subject. Divided into 3 SECTIONS.

It takes care of your personal and social letters, of commercial correspondence, and applications for job.

The future belongs to those who master Computer today

- Computer for Beginners
- Basic Computer Programming

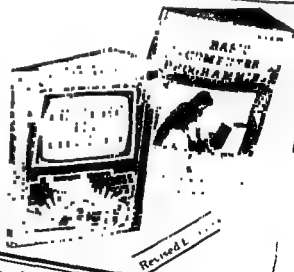
By Er. V. K. Jain

Computers are invading every facet of a person's life—the home, the office, the classroom or the play ground. Whether in job or business they are opening up bright new vistas of knowledge and happiness.

The twin-books are a must for those who are interested in computers, their function and operation, but are discouraged by their complexities. All is made easy through simple language and instructive illustrations.

The books are designed for mass education as per Computer Literacy Project of NCERT and also conform to course on computers recently undertaken by C.S.S.E.

Big Size 192 & 176 pages respectively Price Rs. 24/- each Postage Rs. 4/- each



पुस्तक महल

अपने निकट के बा रेलवे तथा बस-अड्डे पर स्थित बुक-स्टॉभो पर माग करें। न मिलने पर पी.पी.पी. द्वारा मगाने या पता 10-B नेताजी सुभाष मार्ग, बरिया गंज, नई दिल्ली-110002

फॉन 239114, 268291

खेल-खेल में विज्ञान, विज्ञान-विज्ञान में खेल
ज्ञान बचपन में ही शुरू होना चाहिए

101 साइंस गेम्स

— आइवर यूशिएल

विज्ञान के 101 खेलों की यह पुस्तक खेल-खेल में कुछ ऐसे उपकरण बनाना सिखा देती है जो बचपन में ही लेकिन असली उपकरण का-सा आनन्द देगे, जैसे—टेरोमीटर, विद्युत-चुम्बक, हैक्टोग्राफ, स्टीम टरबाइन, इलेक्ट्रोस्कोप आदि..... इनके अलावा बहुत से रोचक प्रयोग जैसे खगोल के बर्तन में पानी उगलाना, भाप से नाथ घलाना आदि.....



मूल्य : 15/- डाकडर्च : 4/- पृष्ठ : 120
English edition also available

विश्व की 18 भाषाओं में करोड़ों की संख्या में बिकने वाली प्रसिद्ध अमरीकी लेखक 'रिप्ले' की पुस्तक **Believe It or Not!** अब हिन्दी में भी.



जिसमें कदरत के चमत्कार, अद्वितीय ऐतिहासिक घटनाएँ, बादशाहों की अजीबो-गरीब सनकें, साहस और वीरता के बेमिसाल कारनामे, पृथ्वी, समुद्र और आकाश के जीव-जन्तुओं और धनस्पतियों की अनजानी विचित्रताएँ वर्णित हैं।



101 मैजिक ट्रिक्स

— आइवर यूशिएल

इस सचित्र पुस्तक में दी गई है—ऐसी 101 शानदार व जानदार ट्रिक्स, जिनका समझना जितना सरल है, उनका प्रदर्शन उससे भी आसान! बस! जरूरत है तो थोड़े से अभ्यास के साथ चन्द ऐसी चीजों की, जो तुम्हे आसानी से उपलब्ध हो जाएगी। जैसे: ताश, रूमाल, गिलास, सिपके, पेपर-स्ट्रॉ आदि. ... ट्रिक्स की एक झलक: ■ टूटी माला फिर तैयार ■ गिलास का पानी गायब करना ■ रूमाल भाग से न जले ■ सर पर रखा हैट स्वयं उछले आदि.....

मूल्य : 15/- डाकडर्च : 4/- पृष्ठ : 120
Also available in English.



101 साइंस एक्सपेरिमेंट्स

— आइवर यूशिएल

बच्चों के प्रिय लेखक आइवर यूशिएल द्वारा नये वैज्ञानिकों के लिए लिखी गई एक ऐसी पुस्तक—जो सरल व रोचक प्रयोगों द्वारा विज्ञान के जटिल सिद्धांतों को समझने में निश्चित रूप से मदद देगी। प्रयोगों की एक झलक—
 • कैसे चल पाते हैं जल-सतह पर कीट?
 • नहाने के बाद क्यों लगती है ठंड?
 • कमरे में बैठ नापो सितारों की दूरी!
 • कैसे छींचता है कैमरा तस्वीर?
 इसके साथ ही टरबाइन, वर्षामापी, सुष्मबर्षा, आधेनोमी आदि अनेक उपकरण बनाने की सचित्र विधिया।



मूल्य : 15/- डाकडर्च : 4/- बड़े 120 पृष्ठ
English edition also available.

एक ऐसी दिलचस्प पुस्तक जिसकी कहानियां, प्रत्येक घर-परिवार में, हर पार्टी व जश्न में, सभा-सभाओं में हमेशा-हमेशा बर्चा का विषय बनती आई हैं।

1500 आश्चर्यों में से कुछ की झलक:
 ■ एक कीड़—जिसने 12 वर्ष तक मनुष्यों पर राज्य किया ■ एक ऐसा पेड़—जो हर शाम पानी की वर्षा करता है ■ एक समुद्री जीव—जिसका बचन बचपन में 10 पीढ़ प्रति घंटे बढ़ता है ■ एक ऐसा जीव—जो अण्डे के अन्दर होने पर भी बोलता है? ■ एक साधु—जिसे तोप में डालकर दो बार 800 फीट ऊंचा उछाला गया, मगर फिर भी जीवित रहा

पृष्ठ. 224 मूल्य: 25/- डाकडर्च: 4/-



अपने निकट के या दूरस्थ तथा बस-अटो पर स्थित बुक-स्टॉपों पर मांग करें। न मिलने पर की पी.पी. द्वारा मगाने का फ़ोन

पुस्तक महल

10-B नेताजी सुभाष मार्ग, दरिया गंज, नई दिल्ली
खारी बावली, दिल्ली-110006

अपनी टैक्स-प्लानिंग
अपने-आप करें...



मूल्य: 5/- प्रत्येक
आकृष्य: 2/-
प्रत्येक

अपने रोग का आधा
इलाज आपके हाथ में है,
बस इतना... इसके कारणों,
संकेतों, जटिलताओं,
साधनानियों और रोकथाम
के बारे में आपको
जानकारी हो...

इंग्लैंड के प्रसिद्ध डाक्टरों एवं विशेषज्ञों
द्वारा लिखित साधनों की संख्या में चिकित्सा
पुस्तिका प्रसिद्ध प्रिंटिका

पॉकेट हैल्थ गाइड्स (अब हिन्दी में भी उपलब्ध)

- पॉकेट हैल्थ गाइड्स इन बीमारियों के
कारणों, जटिलताओं, साधनानियों
तथा रोकथाम के उपायों के बारे में
आपका ज्ञानवर्धन करेगी।
- चिन्ता और तालिकाओं के माध्यम से
दी गई तकनीकी जानकारी को सरल
व सुबोध भाषा द्वारा आसानी से
समझने योग्य बनाया गया है।

'इनमें से किसी भी रोग से प्रभावित रोगी को मैं
निस्संकोच सलाह देता हूँ कि वे इसे पढ़ें।'
—BRITISH MEDICAL JOURNAL

हिन्दी में 16 तथा अंग्रेजी में 18
पॉकेट हैल्थ गाइड्स

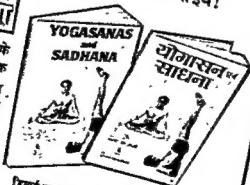
- एलर्जी (Allergies)
- रक्तबीजता (Anaemia)
- जोड़ों का दर्द (Arthritis & Rheumatism)
- दमा (Asthma)
- पीठ का दर्द (Back Pain)
- बच्चों के रोग (Children's Illnesses)
- रक्त-संचार की समस्याएँ (Circulation Problems)
- अवसाद और चिन्ता (Depression & Anxiety)
- शर्शुर (Diabetes)
- उच्च रक्तचाप (High Blood Pressure)
- हृदय रोग (Heart Trouble)
- रजोनिवृत्ति (The Menopause)
- आधासीसी का दर्द (Migraine)
- शैलिक अल्सर (Peptic Ulcers)
- रजोपूर्व तनाव (Pre-Menstrual Tension)
- त्वचा-रोग (Skin Troubles)
- Cystitis
- Hysterectomy

योगाभ्यास द्वारा किसी भी रोग से छुटकारा पाइये!

योगाभ्यास एवं साधना

विश्व-प्रसिद्ध "भारतीय योग संस्थान" के
योगाचार्यों द्वारा लिखित एक अमूल्य पुस्तक
आसनों का सुबोध-सचित्र विवरण
प्राणायाम विधि चक्र-व्यायाम पीठिक
भोजन योगासनों द्वारा योग निदान

भारतीय योग संस्थान की सैकड़ों शाखाओं
में प्रतिदिन हजारों साधक योगाभ्यास द्वारा
रोगों से छुटकारा पा कर जीवन का आनन्द ले
रहे हैं।



प्रिण्ट साइज: 108 मूल्य: 10/- आकृष्य: 3/-
Also available in English.

अपनी टैक्स-प्लानिंग
अपने-आप करें...

बच्चों के 2001 नाम



मूल्य: 3/- आकृष्य: 2/-



प्रिण्ट साइज मूल्य 20/- प्रत्येक आकृष्य 4/-
English Edition also available.
Price Rs. 45/- each Postage: Rs 5/-

सुप्रसिद्ध इनकमटैक्स सलाहकार
श्री आर. एन. साठिया द्वारा लिखित
दो महत्वपूर्ण पुस्तकें...
आयकर कानून के अंतर्गत ऐसे-ऐसे प्रावधान
हैं जिनकी जानकारी होने पर आप दो लाख
रुपया वार्षिक आमदनी होने पर भी कानूनी
दृष्टि से इनकम-टैक्स देने से बच सकते हैं।

अपने निकट के या दूरस्थ तथा घन-अधूरे पर स्थित भूख-स्टोसों पर मांग करें।
पुस्तक महल

10-B नेताजी सुभाष भार्गव, वरिष्ठा गंज, नई दिल्ली-110006
फोन: 239314, 268293

मंत्र रहस्य

- मंत्र, मंत्र का मूल स्वरूप, मंत्र की मूल ध्वनि व उसके यशस्व प्रयोगों पर एक प्रायोगिक साक्ष्य पुस्तक।
- असह्य दुर्लभ मंत्र व उनके प्रायोगिक प्रयोग, जिनके माध्यम से साधक एक सफल मंत्र-शास्त्री एवं ज्ञानी बन सकता है।
- जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में पूर्ण सफलता प्राप्त करने के लिए अद्भुत एवं आश्चर्यजनक धर्म, जिनके माध्यम से साधक स्वयं के तथा लोगों के कष्टों को दूर करने में समर्थ हो सकता है।
- मनो के मूल स्वरूप, मंत्र-चैतन्य, मंत्र-वीर्य-उत्थान, मंत्र-ध्वनि, मंत्र-प्रयोग, मंत्र-विनियोग एवं मनो के सफल प्रयोगों के लिए साक्ष्य पुस्तक।

मूल्य: 28/- राकछुर्च: 4/-

तांत्रिक सिद्धियां

- दुर्लभ तांत्रिक सिद्धियों का मूल-मूल एवं साक्ष्य विवरण जिनसे मन्त्र-साधक की मान बढ़ सकती है। मन्त्र-उच्चारण, मन्त्रों एवं साधकों के लिए मन्त्र-उच्चारण जिनसे धर्म-शास्त्री माध्यम बन सकता, उन्हें विनियमित माध्यम, अर्थात् माध्यम, सम्पूर्ण व सम्पूर्ण वर्तन-विवेकन।
- तब से क्षेत्र में शक्तिमान पुस्तक जिनसे तांत्रिक-साधकों को ज्ञान करने के लिए प्रयोग, मार्ग में जाने वाली बाधाएं, उनका निराकरण व सफलता प्राप्त करने के साधन बताए गए हैं।

मूल्य: 18/- राकछुर्च: 4/-



यूहद हस्तरखा शास्त्र

- आप खुद अपने हाथ की रेखाएं पढ़कर अपना भविष्यफल-ज्ञान सकते हैं। किसी पण्डित अथवा ज्योतिषी के पास जाने की आवश्यकता नहीं है। इस पुस्तक में पहली बार हस्तरखा का प्रिण्टकन ज्ञान चित्रों सहित समझाया गया है।
- हस्तरखा के 240 विभिन्न योगों का पहली बार प्रकाशन, जैसे-आपने हाथ में धन-संपत्ति का योग, पुत्र-योग, विवाह योग, अकस्मात धन-प्राप्ति योग, विदेश-यात्रा योग आदि हैं या नहीं?
- आपके हाथ की रेखाएं क्या कहती हैं? कौन से व्यापार में आपको लाभ होगा? नौकरी में तरक्की कब तक होगी? पत्नी कैसी मिलेगी? धर्म में सफल होंगे या नहीं? विवाहित जीवन सखी होगा कि नहीं, कब होगा आदि। नेता बनने या अभिनेता? लेखक बनने या प्रोफेसर? इत्यादि सैकों के प्रश्नों के उत्तर।

विपार्ड साइड
पृष्ठ: 348
मूल्य: 24/-
राकछुर्च: 4/-

Also available in English

प्रीक्टिकल हिप्नोटिज्म

- सम्पूर्ण क्षेत्र का अद्भुत प्रायोगिक प्रायोगिक धर्म, जिनसे हिप्नोटिज्म के मूल सिद्धियों का साक्ष्य देकर विवरण है।
- पुस्तक में हिप्नोटिज्म के साक्ष्य के रूप में विभिन्न साधकों के द्वारा साधक माध्यम पाठक की तब तक सफलता विरोधक बन सकता है।
- पुस्तक में हिप्नोटिज्म के रक्त, रक्त-शक्ति, हिप्नोटिज्म के विवरण, मन्त्र-भावना, इच्छा-शक्ति, मन्त्र, धर्म-सम्पूर्ण क्षेत्र में साक्ष्य एवं विवरण निम्नलिखित के साथ साक्ष्य विवरण है।
- योग-विचारण, उच्च दूर करने व क्षेत्र में प्रशिक्षित करने वाली मन्त्रों व कथनों के विवरण एवं विवरण है।

विपार्ड साइड
पृष्ठ: 266
मूल्य: 24/-
राकछुर्च: 4/-
English Edition
Price: Rs. 30/-



पुस्तक महल

10-B नेताजी सुभाष मार्ग, बरिया गंज, नई दिल्ली-110006

फोन 239314

बेबी रिकार्ड एलबम

इसमें
हिमाल
साइज



Also available in English

बेबी रिकार्ड एलबम

इनमें आप अपने बच्चे के जन्म से अगले पांच वर्ष तक के मीढ़ी-दर-मीढ़ी विकास (दंत-अकृण, पहली चार बैठना व चलना आदि), जन्म संबंधी विवरणों (जन्म तिथि, जन्म का वजन— लंबाई व कूडली आदि), के रिकार्ड के साथ ही प्रत्येक अवसर के स्मरणीय फोटो भी मजो सकते हैं।

मूल्य: 28/- डाकघर्च: 4/-

होम डेकोरेशन गाइड

लेखक: अशोक गोयस (B.Arch.)



मूल्य: 20/-
डाकघर्च: 4/-

पुस्तक महल, दिल्ली से प्रकाशित श्री अशोक गोयस द्वारा लिखित पुस्तक 'होम डेकोरेशन गाइड' गृह-सज्जा पर एक उपयोगी पुस्तक है।

—मनोरमा

इस पुस्तक में गृह-सज्जा संबंधी प्रायः सभी विषयों को विस्तारपूर्वक और चित्रों सहित समझाया गया है।

—धर्मपुत्र

इस विनाय की मदद से छोटी-छोटी जगहों को भी अच्छी तरह सजा कर दर्शनीय बनाया जा सकता है।

—नयभारत टाइम्स

महिलाओं! क्या आप चांसीस की होकर भी बीस वर्ष की सगना चाहती हैं?..... तो

- सुन्दर व मनमोहक फिगर के लिए
- आकर्षक व्यवितत्व के लिए
- शारीरिक व मानसिक रोगों से छुटकारा पाने के लिए आपको चाहिए

लेडीज हैल्थ गाइड

—भीमती आशरानी स्त्रोरा



गुण संख्या: 410 चित्र: 300

साइज: 19 x 25 सेमी.

बहुपंजी प्लास्टिक लेमीनेटड टाइटल

मूल्य: 28/- डाकघर्च: 5/-

आपकी हर समस्या दूर समाधान

- सौन्दर्य-समस्याएं: बेडौलपन, अपुष्ट वक्ष, छोटा कद, बालों का झड़ना, चेहरे की कर्मियां आदि।
- आम शिवायतें: मासिक धर्म की गड़बड़ियां, बेजा ध्वनन व तनाव, पीठ-दर्द, हीन-भावना, यौन रोग आदि।
- शिशु-जन्म प्रक्रिया: गर्भाधान से लेकर प्रसवोपरत का भोजन, सतर्कताएं एवं समस्याएं
- सामान्य स्वास्थ्य: नारी शरीर रचना की संपूर्ण जानकारी, कब खाए, कितना खाए, फर्स्ट-एड, यीनप्राज, वाक्प्रण आदि।
- बीमारियां: रक्तचाप, मधुमेह, तर्पदिक, दमा, वक्ष तथा गर्भाशय का कैंसर तथा स्त्रियों के मेजर आपरेशन आदि।

25 विशेषज्ञ डाक्टरों के इंटरव्यूज पर आधारित एक प्रामाणिक पुस्तक

सा... न... 111

पराठे, पूरी सब्जियां, दलिया, शिवड़ी, चावल, दालें, कढ़ी, कोपते, मुरब्बा, अचार, खीर, हलवा, कचौरियां, पकोड़े, शरबत, बनाने के ढेरों अनुभूत तरीके।



मूल्य: 10/-
डाकघर्च: 3/-

— रसोई की सफाई से लेकर भोजन परंपरा तक का शिष्टाचार।

— नाश्ते के ढेरों व्यंजन
— रोजमर्रा की विभिन्न प्रकार की खान-पान व्यवस्था।

200 से अधिक नई बुनतियां और

आधुनिक बुनाई शिक्का



मूल्य: 24/-
डाकघर्च: 5/-

पुस्तक के तीन खंडों में अन्यान्य बुनतियों व सहायता से विभिन्न प्रकार के जूनी व तैयार करना सिखाया गया है।

- नए सिरे से प्रारंभिक बुनाई सीखने व हस्तक महिलाओं के लिए बुनाई सत्र, प्रारंभिक जानकारी जैसे: कदें इतना सीधी-उल्टी बुनाई, फंदे पटान-बढ़ान कब करना व जूनी बस्त्रों की निपटाई
- जूनी बस्त्रों की सार-समाप्त, बुनाई सभी प्रकार के दाग-धब्बे छुटाने व उपयोगी सुझाव.



पुस्तक महल

अपने विस्तृत व पाठ्यपत्र तथा धर्म-ग्रंथों पर लिखित पुस्तक-संग्रहों पर मांग करें। न मिलने पर भी. पी. पी. द्वारा भगवते का पता 10-B नेताजी सुभाष मार्ग, दरिया गंज, नई दिल्ली-110002 फोन 239114, 268293

PUSTAK MAHAL

Please send me the following books by V.P.P. My address is given below. I promise to pay the amount of V.P.P. on its presentation. I have sent Rs. by M.O./Draft on Please adjust this amount in the value of books.

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Name _____

Address _____

PIN

--	--	--	--	--	--

It is uneconomical for us to send books by V.P.P. Ask by V.P.P. only when you fail to get from the market.

Please do not refuse to accept the V.P.P. Honour it and write to us. We shall set right your complaint, if any.

Our books are available at all leading bookshops and R.H. Wheeler's or Higginbotham's Railway Book Stalls.

The V.P.P. charges given against each book is subsidised by 20% to 40% in actuals. Besides this we spend Rs. 2/- on each packet on its packing & forwarding.